

#### وير 2013ء KitabPk.Com كاعتل بيزا كرين في كااستعال.. شامى عائے كالطف دوبالا 86 بالول كوسجانا اورسنوارنا موعم مرما كمشروبات آيكاباور يى خاند آيكا ابرحن 70 52 88 باور في خانة كي باتحول ميس اب کی پیٹھا یج 72 54 سوي و يلاييف 90 عنك جلدكي روزآندها عت بالتي كهكامك فيشول كينازك كمر. 74 56 92 آيكاباور يى خاند\_آيكامعالح كاسميطك - خواتين كي ضروريات ياز ويلايك 58 94 قامت كدن فيات.. 18 至山上多 والدين بحل كوما نيتركري سوشل را دُثاراب 60 96 78 مرديول كى خاص سوعات محفل دھنگ رگوں کی ص کی رقر اری کاراز 62 فش ويلايد 1 80 98 ستبعك لويس الحميوش 24 فش ويلاميد 2 كوشت كے يكوان سديه کے 101 64 باور في خاند كے يكوان 47. らしまりはしゅ ا کے سارے کیا کتے ہیں؟ چی کرنگ からととした 102 فشر بروسط بعاباشي سانبل (شدنشين شش چېلۍ کېلې بحال بالاؤ ببارى دم كالميت الفناين بركان ببارى چكى www.freepdfpost.blogspot.com

### KitabPk.Com

الارية

عزيز قارئين!

### السلام وعليكم

ایک بار پھرایک اورسال ہم سے رخصت لے رہا ہے۔ وقت کسی کے لئے نہیں رکتا وہ اپنی رفتار سے آگے بوٹ سے چلا جارہا ہے۔ ان الوواعی گھڑ یوں میں ہم دعا کرتے ہیں دلوں کی رخیش، قد ورتیں دور ہو جا کیں محبیتی چہار سو پھوٹی نظر آئیں اور آنے والے سال کا استقبال امن کے پیغام کے ساتھ کریں۔ آمین! ہم اپنے ان تمام قار کین کا شکر بیا واکرتے ہیں جو پوراسال اپناساتھ باور پی خانہ سے بنائے رکھتے ہیں اور روز افروں بیساتھ پروان چڑھ رہا ہے۔ ایک بار فانہ سے بنائے رکھتے ہوئے ماہ دیمبر کا شارہ پھراپنے چاہنے والوں کی چاہت کو دھیان میں رکھتے ہوئے ماہ دیمبر کا شارہ تر تیب دیا ہے جو ہمیں یقین ہے ہمارے قار کین کے دلوں تک ہمیشہ کی طرح تر تیب دیا ہے جو ہمیں یقین ہے ہمارے قار کین کے دلوں تک ہمیشہ کی طرح رسائی حاصل کرےگا۔

ا گلاشارہ ایک اور سال کا نیاشارہ ہوگا۔ نے سال کی پھنٹی رونقوں کے ساتھ حاضر ہونگے اس امید کے ساتھ کہ ہماری کا وشوں کوآپکا پیار ضرور ملےگا۔ بس اپنا سے پیار اور ساتھ یونہی بنائے رکھے۔

خداحافظ

حبربادي



Volume 14 No. 12

حبیب بادی
عالیه پیگم
تمیراناز
قراة لعین مرتل
شروش از نا
افشال ایرار
محب - احرار
عین مؤرعالم ایدو کیک
تامی مؤرعالم ایدو کیک
عرفان صدیقی
سلمان ایرار
سلمان ایرار

چیف ایڈیٹر بانی فیجگ ایڈیٹر سب ایڈیٹر آسٹنٹ ایڈیٹر مارکیٹنگ ایڈورٹائزنگ کیگل ایڈوئزر لیگل ایڈوائزر کیوزنگ فوٹوگرافر اکاؤنٹ میٹجر الاہور اکاؤنٹ میٹجر الاہور

#### خطوكتابت كيلئ

R-124، دا دُدىينىز، فرست قلور، R-124، ماكتان-

3453-1122, 3453-1133, 3431-6530

Fax: 021-3452-8822

ای یل bkhana.marketing@gmail.com

#### وسرى بيور:

كرا چى بر پيرا دائز چس اينز د شرى بيونر: N-79، بلاك-2، خالدىن وليدرود د، بي \_اى\_ى \_ا چک\_ايس فون نمبر:34314981 -34

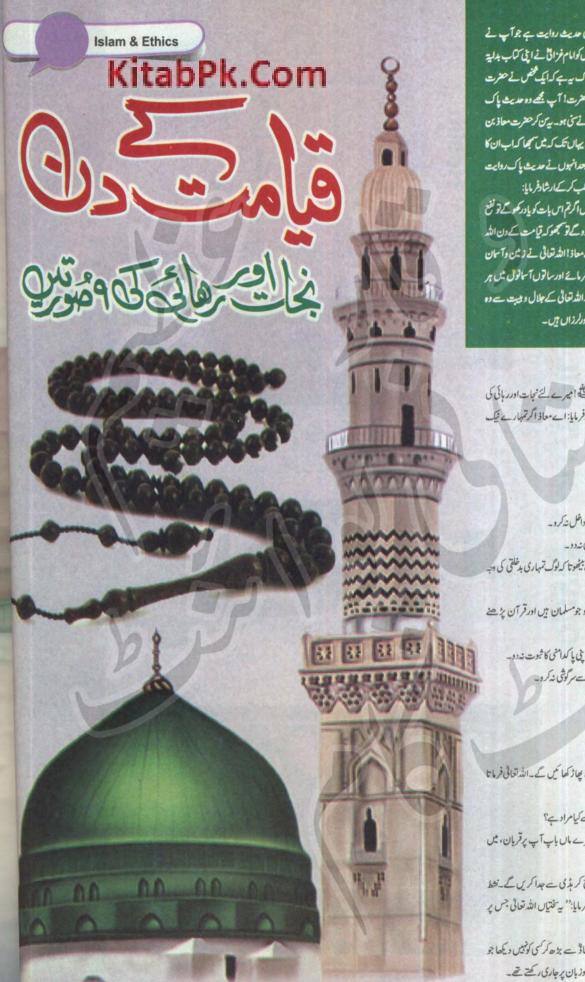
> لا بور: 39، پہلی مزل بُمل رودہ نور پنجاب بریم ہل۔ فون نبر 7249826 (92-49)۔

راوليندى: ئىچوروۋىمىنهاس بازە، ئىلىمىزل بالىقائل رادلىندى مىيدىكل كالى -قون ئىر:511595(10-92)

#### السرى بيوثر يواساى:

ر کی مینزایند آرم پرووکش ایل ایل می پی او کس :114457 وی پیلے ای 971-4-3939460 وی پیلے ای 971-4-3939460 وی پیلے ای 971-4-3939460 وی پیلے این وی 114457 وی پیلے این ایک میں 114457 وی پیلے این کی ایک میں 14457 وی پیلے ایک 14457 وی پیلے ایک 14457 وی پیلے ایک 14457 وی پیلے 14577 وی پیلے 14457 وی پیلے 14457 وی پیلے 14457 وی پیلے 14577 وی پیلے 1

بيشر حبيب بادى: مقام اشاعت 982/8 مزيز آباد، فيدرل في ايرياء كراجي - پنفر: عائش پنفرز (اسلم ذى ) ايورد يدى جيبرز جمدين قاسم روذ ، كراچى -



رسول مقبول مقطقة سے ایک عظیم الثان عدیث روایت ہے جو آپ نے معرت معاد بن جبال آوسیم فر مائی اوراس کوام فرائی نے اپنی تاب بدلیہ البدلیہ شمل فقل فر مایا ہے۔ وہ صدیث پاک بیہ ہے کہ ایک فض نے حضرت معاد بن جبل قب ور فواست کی کہ یا حضرت! آپ مجھے وہ حدیث پاک مناہے جورسالت آب مجھے کہ ایک فض نے حضرت اسان کا جبل دوایت کی کہ یا حضرت! آپ مجھے کہ اسان کا جبل دوایت کی کہ یا حضرت! آپ مجھے کہ اسان کا جبل دوایت کی کرونات آب فی کورسالت آب مجھا کہ اسان کا کرونات میں مجھا کہ اسان کا کی کہ جناب رسول الشفیقی نے نے جھو تا طب کر کے ارشاوفر مایا:

اے معاد الم جو ایک ہوئے منائے کردو گو مجھو کہ قیامت کے دن اللہ تعالی کی جمت کو یا تم ہوئے منائے کردو گو مجھو کہ قیامت کے دن اللہ تعالی کی جمت کو یا تم ہو جھی۔ اے معاد ! اللہ تعالی نے زیمن و آسان کیدا کردوبان آب انوال میں ہر ایک کا دربان آبی فرقے کے مقرد فر بایا۔ اللہ تعالی کے جال و جیت ہے وہ تیک دربان آبی فرقے کے مقرد فر بایا۔ اللہ تعالی کے جال و جیت ہے وہ تیک کا دربان آبی فرقے کے مقرد فر بایا۔ اللہ تعالی کے جال و جیت ہے وہ تیک کا دربان آبی فرقے کے مقرد فر بایا۔ اللہ تعالی کے جال و جیت ہے وہ تیک کو اس آبی نے دھوں آبی اس تیک کا دربان آبی فرقے کو مقرد فر بایا۔ اللہ تعالی کے جال و جیت ہے وہ تیک کو ایک اللہ تعالی کے جال و جیت ہے وہ تیک کا دربان آبی فرقے کو مقرد فر بایا۔ اللہ تعالی کے جال و جیت ہے وہ تیک کا دربان آبی فرق آبی اس تیک کا دربان آبی فرق آبی آبی اللہ تعالی کے جال ل و جیت ہے وہ تیک کا دربان آبی کے اور ساتوں آبیاں آبی کو دربان آبی کی آبیا۔ اللہ تعالی کے دربان آبی کر اسان آبی کر دربان آبی کی دربان آبی کو کی دربان آبی کی دربان آبی

حضرت معاد ؒ نے عرض کیا: یارسول النعظیظی ایسرے لئے نجات اور رہائی کی کیا صورت ہے؟ آپ تاکیلی نے ارشاد فرمایا: اے معاذ اگر تہمارے نیک اعمال میں کوئی نقصان اور کوتا ہی ہے تو:

- ائي زبان كومحفوظ ركهو-
- 🖈 دنیا کے اعمال کوآخرت کے عمل میں داخل ند کرو۔
  - 🖈 ان پراپخ آپ کوفضیلت اور برتری ندوو
- 🖈 اپنی مجلس میں مغرور متکبرین کرمت بیٹھوتا کہ لوگ تبہاری برخلقی کی وجہ ہے تم ہے دور ہولی ۔۔۔
- ملا اپنا ان بھا گول کی غیرت ند کرو جومسلمان ہیں اور قرآن پڑھنے والے ہیں۔
  - اينمسلمان بهائيول كوكنها سجهراين ياكدامني كاثبوت نددو
    - 🖈 ایک شخص کے سامنے دوسر کے شخص سے سر گوشی نہ کرو۔
      - 🖈 این آپ کولوگوں سے برانہ جانوب
        - 🖈 دوآ دميول مين چھوٹ ندوالو

ور منتم کو قیامت کے دن دوزخ کے کتے بھاڑ کھا کیں گے۔اللہ تعالی فرماتا ب: ''والنا شطات نصطاً ''

اعماد! كياتم جانع موكه ناشطات عكيام ادع؟

ميس نے وض كى: يارسول الشمالية إمير على باب آپ يرقربان، ميس نهيں جانتا آپ الله نفر فايا:

''وہ دوزخ کے کتے ہیں جو گوشت کونوج کر ہٹری ہے جدا کریں گے۔خط کے معنی گوشت نوچنے کے ہیں۔'' اور فرمایا:'' بیختیاں اللہ تعالیٰ جس پر

آسان كرےگاآسان بوجائيں گا-"

رادی کا بیان ہے کہ میں نے حضرت معاق ہے بوھ کرکسی کونیس دیکھا جو تلاوت قرآن کی طرح اس صدیث یاک کوزبان پرجاری رکھتے تھے۔

گوبھی موسم سرما کی مشہور سزی ہے۔اس کی دواقسام ہیں۔ایک پھول گوبھی اور دوسری بند گو بھی ۔ گو بھی کوعر نی میں قبیطہ اور انگریزی میں Cauli Flower کہا جاتا ہے۔اس کا ذائقہ پیما اور تا ٹیر سرد وخٹک ہے۔ بند كويمي مين كيلوريز33، يرويمن 1.8 كرام، كيكاني 0.1 كرام، معدني

# 030)97/4 تامر الموتان

نمكيات 6.0 ، كاربومائيزريث 6.3 كرام بميليم 0.0 كرام ، فاسفورس 0.05 كرام، فولاده. ٥، ونامن اع2,000 وونامن في0.06 في كرام 0.12B2، كى كرام، والمن 124 فى كرام يائ جاتے بيل - جبك پول ويكي ين كياوريز 39، روفين 3.5 كرام، چكنانى 0.4 كرام، معدنی نمکیات 1.4 گرام ، کاربو بائیڈریٹ 5.3 گرام ، کیشیم 0.03 كرام، فاسفور 70.06 كرام، فولاد 1.3 كرام، وثامن اع88، وثامن لى0.10 كى كرام،08 B2،0 كى كرام اورونامن ي66 كى كرام يات

### 🖈 پيول کو جھي

- جوكددانتول كى باريول كے لئے مفيد ہيں۔
- اس سے بیفاق پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔اس کے علاوہ برہضی اورا پیارہ کی شکایت ہوجاتی ہے۔
- 🖈 میپیشاب اورخصوصیات کی حامل ہے اورخون کومضرائرات سے پاک كرتى بجى كى وجد علد يراس كاثرات بهت شبت يرت بين 🖈 خونی و بادی بواسیر کے علاوہ پیشاب کی جلن اور جریان کے لئے بھی

- سے بنیادی طور پر یورپ کی سبری ہے جو ہمارے یہاں بھی کاشت ہوتی ہے اس کی تا ثیر بھی سردوختگ ہے۔
- 🖈 بندگویمی میں درجہ دوئم کے پروٹین پائے جاتے ہیں۔ درجہ اول کے ہےجم طاقتورہوتا ہے۔
- 🖈 بواسر کے مریضوں کے لئے اس کے پتوں کوسلاد کے طور پر کھانا

الم می الم معی میں موجود فاسفورس، وٹامن لی، وٹامن کی یائے جاتے ہیں

- ا ہارے ہاں اکثر اے آلو کے ہمراہ پکایا جاتا ہے جومناسب بیں ہے
  - 🖈 پھول گوبھی بلغم کوروکتی ہاورمسوڑھوں کے لئے بہت مفید ہے۔
  - 🖈 بیخون صاف کرنے والی بہترین سبزیوں میں شاری جاتی ہے۔
- اس کے استعمال سے چھوڑ سے پھنسیوں اور بواسیر کی شکایت ختم ہوجاتی

#### الله بندكوجي

- روغن چھلی، مرغی اور دوسرے جانوروں کے گوشت میں پائے جاتے ہیں۔ گوتھی میں موجود دوسرے درج کے وٹا منز ہوتے ہیں۔اس کے استعال

اس کا کثرت سے استعال قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ جم میں خشى پيداكرنے كاباعث بن سكتا ہے۔

بندگویمی اور پھول کو بھی معدے اور گھٹیا کے مریضوں کو استعمال کرنے میں احتیاط کرنی جاہے۔

استے کے امراض میں جٹا مریضوں کو بھی کے استعال سے پر بیز كرناوا ي

المریکی کاتے وقت اس میں ادرک کوخرورشام کرنا جا ہے۔

من جن لوگوں کے اور سرم (اولاد کے جراثیم) کی کی ہوائیس جا ہے کہ بند الرجمي كوبطورسلاد با تاعدى سے استعال كريں \_ خاطر خواہ فواكد حاصل -いたこれ

گاجرموسم سرماکی ایک مشہور سبزی ہے جے تھلوں میں بھی شار کیا جاتا ہے۔ بدایک جڑے اور زین کے اندر پیدا ہونے والی سر یوں میں اے شار کیا جاتا ہے۔اس کی عموماً تین اقسام یائی جاتی ہیں۔سفید،سرخ اورشریق۔اسے بطور سالن اورسلا دوونو لطرح سے کھایا جاتا ہے۔ خاص طور براس کا حلوہ نہایت پند کیا جاتا ہے۔ گاجر میں کیاوریز 7 4، پروٹین 9 . 0 گرام، عِمَانُى 2 . 0 گرام، معدنى نمكيات 1 . 1 گرام، كاربواكيدريث 7 . 0 1 كرام، كيليم 8 0 . 0 كرام، فاسفورس 3 0 . 0 گرام، فولاد 5 . 1 گرام، وٹامن اے 0 0 0 2 اور 43000 و دامن في0.04 و ما 0.02 B2 و 0.0 ملى كرام اور و دامن ي 3 فی گرام یائے جاتے ہیں۔

Kitabpk.com مغرااورفساوخون كريفول كے لئے اس كاستىمال فائدہ مند بے

🖈 اس کاسالن خونی بواسر کے لئے بہترین غذااوردوا ہے۔

یا بیلغ کو بنے سے روکتی ہے اور مسور هول کے لئے بھی بے حدمفید سزی

- اجر اجر کوغریب آدی کاسیب کہاجاتا ہے۔ 🖈 گاجرجم كوطاقت دينيس ايك بمثال سزى كادرجر كفتى ب
  - ﴿ گاجرکھانے ے پیٹاب کل کرآتا ہے۔
- 🖈 گاجر کے بکثرت استعال سے مثانہ اور گردہ کی پھری ٹوٹ جاتی ہے، اورديزهزيزه موكرييشاب كراسة نكل جاتى ب
- 🖈 گاجر کا حلوہ جم کوطاقت دیتا ہے، اور ول کے امراض کے لئے بے صد
- 🖈 رقان كرف يل كاجركا جوس معرى ما كركرميول يس دو چمنا ك استعال کرنے سے خون کی کمزوری، جگر کی گرمی اور برقان کا خاتمہ ہوجاتا
- 🖈 گاجریس وٹامن اے کی سب سے زیادہ مقداریائی جاتی ہے۔جم میں وٹامناے کی کی صرف گا جرکھانے سے بی پوری ہوسکتی ہے۔ 🖈 گاجرجم كےسدے كھولتى اور لاغرى كوشم كرتى ہے۔







الگلیاں اور تھنے شال ہیں۔ یہ موج بھی سکتے ہیں۔

تر بلی جلد: زیادہ تر لوپس کے شکار مریض کوجلدی سائل ہوتے
ہیں۔جس میں سب سے عام Butterfly Rash یعنی تنگی کی ماندگالوں
اور ناک کے اوپر سوزش اور سرخی ہوتی ہے۔ یہ کچھ دنوں تک رہتی ہے
گرواپس بھی آجاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو گولائی کی شکل میں دھے پڑجاتے ہیں۔
مرواپس بھی آجاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو گولائی کی شکل میں دھے پڑجاتے ہیں۔

بنہ بالوں کا گرنا: یہ بھی عام ہے لوپس کے مریضوں میں پکھیم یصنوں میں مصرش نا سور پڑجاتے ہیں جو محوفا دردے عاری ہوتے ہیں۔ بنہ ریباؤ: ایک الیا مرض ہے جس میں خون کی شریا نوں کے مخصوص عادات بیسے (سگریٹ نوشی، غیر متوازن غذا، ڈرگز وغیرہ) stress کچھ فاص ادویات کا استعال، ورزش کی کی اور فاعی طور پر نیندیل پریشانی، نیندندآنے کی بناء پر نیندکی گولیوں کا سہار الیاجا تاہے۔

پریشانی، نیندندآنے کی بناء پر نیندکی گولیوں کا سہار الیاجا تاہجی ہے۔ غیر

اداری طور پر وزن گھٹا کچھ وجو بات کی بناء پر ہوتا ہے جس بیس خوراک،

دوائیوں کے الرّات، معدہ اور آنت سے متعلقہ بیاریاں، وزن کا برصنا جن

وجو بات ہے ہوتا ہے اس میں گردہ کی بیاری، خوراک بین زیادتی گولوز کے

استعال ہے، اور بخار ۔ زیادہ ترسسٹیک لولی ارتھم پیسس کے مریش

عزار میں جتال ہوتے ہیں۔ اس میں گادہ کا Inflamnotory Drugs (NSAIDS)

> نه موتوائي معالج سے رجوع كريں۔ Specific Organ Symptoms

Auto Immune ایک دریا او که ایک دریا اور درم اعضاء کومتا را است منطک لوپس انگردن، دماغ اور درم اعضاء کومتا را ایک دریا اور درم اعضاء کومتا را ایک دریا اور درم استانی جم کو ایس اور بیان اور میکار یا اور میکار دول کی اصل وجد دریافت نہیں کی جا کتی ہے۔

SLE مردوں کے مقابلے کوروں میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ کی بھی عمر میں محلہ آور ہو گئی ہوگئی ہے۔

علمہ آور ہو گئی اور ایشیائی باشند سائل کا زیادہ شکار ہوتے ہیں بذیب اور افراد کی۔ افراد کے۔ جو شخص لوپس میں جتال ہو دو میا تو ایک یا دونوں والدین اللہ مین استفاد کی استان کا دیادہ شکار ہوتے ہیں بذیب سے اور کی ہیں ، مرجم کی اعلمہ ہونے ہے ہوتا ہے۔ یہ سوری کی تیش ، انشکیش ، مرجم کی یا عالمہ ہونے ہے ہوتا ہے۔

#### علامات:

اس پیاری کی علامت ہرانسان میں الگ اور مختلف ہیں۔ زیادہ تر علامت میں جوڑوں کا درداور سوجن ہے۔ جوڑوں میں کثرت سے جو تکلیف ہوتی ہے وہ الگلیوں ، ہاتھوں، کلاہیوں او رکھنوں میں ہوتی ہے اور دوسری علامتوں میں

#### Whole Body Symptoms:

اور جو کرور بھی کرتی ہے عام علامت ہے لوپس کی اور جو کرور بھی کرتی ہے۔ جو ہرایک کو ہوتی ہے جس میں کوئی اور لوپس کی علامت نہیں ہوتی ہے یا چر کچھ ایسی علامت نہیں ہوتی ہے یا چر کچھ ایسی

# سسٹمیٹک لوپس ارتھ میٹوسس (SLE) (تراۃ الین مرل)

ريناۋ ہوتا ہے گراویس نبیں۔

سٹیف لوپس ارتھمیوسس میں پچھ سے جو متاثر ہوتے ہیں ان کا متیجہ بہت میا ماتوں سے ظاہر ہوتا ہے۔

ک جیزوں کا درد: جوڑوں کا درد لوپس کے تقریبا ب بی مریضوں کو ہوتا ہےاور براویس کی ابتدائی

علامتوں میں سے

-4

الله المعالمة المعال

عارضه كى وجدسے غذائى خلل كا اعصاب ، الكليوں كى شريانوں ميں تھنجاؤ

جوالگيول كو يملي زرد، پريل ين من تبديل كرتى برريادى SLE

مريضول ميں بكثرت ہونے والامرض ب\_جبكدا يے بھى مريض ہيں جنہيں

بھ گردہ کی بیاری: گردہ میں تبدیلیاں بہت عام ہیں لوپس کے مریضوں میں بیتریلیاں بیاری کے اوائل سالوں میں بڑھتی ہے۔ پیشاب اورخون ممیٹ ہے ان امراض کا پیتر کے میں مدولتی ہے ۔ لوپس اثر انداز ہوتا ہے گردہ کی قطر بھی طور پر اپنا کا منہیں کو جہے گردہ سی طور پر اپنا کا منہیں کریا تے ۔ شروع میں گردے خون ہے بیشاب میں بروغین خارج کرتے کے درج میں خارج کرتے کے درج میں کردے خون ہے بیشاب میں بروغین خارج کرتے کے درج میں گردے خون ہے بیشاب میں بروغین خارج کرتے کے درج میں خارج کرتے کے درج میں کردے خون ہے بیشاب میں بروغین خارج کرتے کے درج میں کردے خون ہے بیشاب میں بروغین خارج کرتے کے درج کے درج میں کردے خون ہے بیشاب میں بروغین خارج کرتے کے درج میں کردے کی درج کے درج کے درج میں کرتے کی درج کے درج کی درج کے درج کی درج کرتے کی درج کے درج کی درج کی درج کی درج کے درج کی درج

درد جم کے ایک صے سے دوسرے میں خطل ہوتا ہے اور منروری تیش کہ دونوں صول میں ایک بی طرح ہے اثر انداز ہو۔ جوڑوں میں

ہیں۔ جب بیتشویشناک حد تک بڑھتا ہے تو پیروں اور ناگوں پر سوجن نمودار ہوتی ہے۔اس کا علاج نہ کیا جائے تو بیستقل ہو جاتی ہے۔اگر گردہ بیچے طور پرفون کوفلٹر کرنا بذکر دیں تو گردہ تبدیل کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔خوش تستی کے دو کے علاج موجود ہیں۔

★ ہیڑے: چیڑوں کی تکلیف بھی اوپس کے شکار مریضوں میں نظر آتی ہے۔ سانس لینے میں ورد کا سامنا جب ہوتا ہے جب پھیڑوں پر سوجن آجائے۔

★ دل: اولیں دل یا خون کی شریانوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس کی علامات
میں سے ٹی درد ورزش کے باعث اور جذباتی تناؤ شائل ہیں۔ اچا تک
اٹھے والا شدید سے بی ورد ہارٹ ایک کی طرف اشارہ ہے۔ دل پر سوجن
ہونا مجی سے کے ورد کی وجہ ہے۔

الله سائس میں کی: سائس میں کی دل اور پھیٹروں دونوں کی وجہ ہے ہوتی ہے۔دل کی نالیوں میں اخراج پیدا ہونے کی وجہ ہے بھی سائس لینے میں کی اور دوار کی ہوتی ہے۔

پہ نظام اعصاب: لوپس نظام اعصاب کو بہت ی وجوہات کی بناہ پر متاثر کرتا ہے۔ یہ خودلوپس کی دجہے، لوپس کے علاج کے طریقوں کی دجہ ہے یا پر انجان وجوہات کی بناء پر ہوتے ہیں اس میں سب سے عام عوال جو نظام اعصاب کو متاثر کرتے ہیں سوچے ہیں پریشانی کا سامنا، بھولنا یا کنفوز ہونا، ڈریشن اور بے چینی، سرورد، بیاری کا اچا تک جملہ ہاتھوں اور پیروں میں ورد ہونا، کر دری اور اسٹروک ہیں۔ ان کے علاج موجود ہیں۔

اس است استحمین: آنگھیں بھی بھی الوپس سے متاثر ہوتی ہیں۔اس کی عام علامت ہے آگھوں میں مشتلی اور سوکھا پن نی کا شہونا۔ جس کا علاج نقلی آنسو سے کیا جاسکتا ہے۔

SLE کا علاج: یہ کی ہے کہ SLE کا کوئی علاج نیس ہے گراس کے باد جورات است اور الا است کی علامات کو ایک حد تک اور کرتے ہیں اس کی علامات کو ایک حد تک اور کرتے ہیں اعتماء کو اور دو بارہ ہونے کے اور کو بہت کم کردیتے ہیں۔

اور نیوٹر بیش بوتی گر ایک متواز ن غذا کی بھر حال ضرورت ہوتی ہے۔

ایک متواز ن غذاہ ہوتی ہے جس میں چر بی کم ہو بھرغن نہ ہو، چکل ، مبزیاں ،

انائی شامل ہوں ۔ اور گوشت ، چھلی اور پولٹری کی مناسب مقدار ہو۔

مگر لوپس کے میضوں کو اپنی خوراک میں تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی طرور سے ہوتی ہے۔ اس بیت پر انحصار کرتے ہوئے کہ کتاان کا جمم لوپس سے متاثر ہوا ہے۔

بات پر انحصار کرتے ہوئے کہ کتاان کا جمم لوپس سے متاثر ہوا ہے۔

عام طور پر جوضروری عمل ہیں وہ یہ ہیں۔ اس کے علاوہ مریض ایخ محال کے اس کی علاوہ مریض ایخ محال کے ایک ویک سے متاثر ہوا ہے۔

🖈 دولوگ جوا کیٹولوپس اور بخاریش جتلا ہول زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہے۔

ر ہیں۔روزاندکی بنیاد پروزن چیک کریں اورایۓ معالج سے رابطہ کریں اگر پانچ پاؤنڈےوزن بڑھے۔

اگر کولیشرول لیول بڑھ جائے تو ضروری ہے کہ مخصوص خوراک کا استعال کی جائے۔

د اگر پاؤل اور ٹاگول پر سوجن ہوتو نمک اور سوڈ یم کا استعال کھانے میں کم کیا جائے۔

اگر مریض متوازن غذا کے استعمال کے قابل نیس ہے یا وزن بیس کی کے لیے ڈائٹنگ پر ہے تو ملئی وٹامن خوراک کا استعمال ہو۔

ی اگر مریض روزاند کی بنیاد پر Glucocorticoids کا استعمال کرر ہا ہویا Postmenopcusal خواتین کو چاہیے کہ Postmenopcusal کے 1000mg کے بیٹر یوں کا کم کے کم نقصان ہو۔ کے بیٹر یوں کا کم کے کم نقصان ہو۔

ہ بریل اور دوسر سے ڈائٹری پلینٹ قابل تجویر نہیں ہیں اور نقصائدہ بھی فارت ہوسکتے ہیں۔

ورزش: ان ایگور جنایجاری کے دوران سلز اورطاقت کی کی وجہ بنتے ہیں۔ ورزش کوروز مرومعمولات میں شائل رکھیں۔

می ویکسین: لوپس کے مریضوں کونمونیا اور فلوکی ویکسین کینی چاہے۔ اس 

Meaoles, کے ساتھ ہی ایک ویکسیز جن میں لائید وائرس بھے کہ , Small Pox ہر

Small Pox ہی السجاح اللہ Small Pox ہے کہ قاص طور پر ان کے گز قابل تجویز نہیں ہے لوپس کے مریضوں کے لیے خاص طور پر ان کے لیے خاص طور پر ان کے لیے جو Prednisone کا اس وقت استعمال کیا ہو۔

ادویات کا پر پیز: ایسی بهت ی ادویات بیل جولویل کے مرض کو بهت بگاڑ دیتی بیں۔ ایسی تمام ادویات جن کا متبادل موجود مو برگز استعال نہیں کرنی چاہیے۔

وہ ادویات جن شیں Sulpha موجود ہول، مثال بیں جن کا استعمال نا گزیر ہے۔ Nentlinese برتھ کنٹرول دوائیاں جن میں Estrogen کی کم مقدار ہو SLE کی خواتین مریضوں کے لیے مناسب ہے۔ مگر پھھ لوگ جنہیں Raymond ہو، خون کے جنے کے رسک سے زیادہ گریز کرنا چاہیے جس شی Estrogen موجود ہو۔

کی پیلیسی، وہ خوا تین جولولی کی شکار ہوں انھیں حاملہ ہونے سے گریز کرنا چاہیے کیونکداس میں مس کیرج کے چانسز بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ بیہ

خصوصی طور پر صادق ہان عورتوں پر جو پکھ خصوصی اعضاء کے نقصان کی حال ہوں۔

**Health Care** 

لوپس کم ہے کم 6 مینے کے لیے کنٹرول میں ہوتو بناہ Complication کی پریکنٹی اورا کی صحت مند بچر کی پیدائش کے جانسز بڑھ جاتے ہیں۔ پہلے خصوصی اعضاء کا علاق: , NSAIDS, Glucocorticoids بہٹے خصوصی اعضاء کا علاق: Antimalarials اور علاق کے طور پرلوپس کے مریضوں کے استعال میں آتی ہیں۔ جو علاج کے طور پرلوپس کے مریضوں کے استعال میں آتی ہیں۔

> NSAIDS جوڑوں کے درد مس مفید تابت ہوتی ہے۔ ایک جلد کا علامات

Antimalarial ادویات اصل میں بلیریا کے مریضوں کے لیے بنی ہے گر اس لیے لوپس کے مریضوں کو بہت افاقہ ہوتا ہے۔ بید طابع ان مریضوں کے لیے زیادہ مددگار ثابت ہوتی ہے جو جلد یا جوڑوں کے درد سے ہمکنار میں اور پوری بحری NSAIDS سے فائدہ نہیں حاصل کر یاتے Therapy خصوصی اعضاء تکلیف کے حال افراد کے لیے بھی بہترین ٹابت ہوتی ہے۔

#### Immunosupperssives Glucocorticoids \*

Immunosupperssives کا الاور Glucocorticoids Steroids بھی کہلاتے ہیں یا تو اسلیے لیے جاتے ہیں یا پھر ان میڈ میکیشنز کی کو مینیشن میں جی Supprussis کرتے ہیں۔

بیعلاج ان لوگوں کے لیے خصوص میں جو خصوص اعضاء کی تکلیف میں مبتلا میں خاص طور پر گردہ، خون، پھیٹرے ، اعصالی نظام اور وہ جن کو Glucocorticoids کی بہت ہائی ڈوز کی ضرورت ہوتی ہے۔

ان ادویات کا فائدہ یہ ہے کہ بیرتوازن رکھتی بیں ان رسک سے جوان علاج کے Side Effect کے طور پر ہوتے ہیں۔اور Infection کے بڑھنے کا رسک شامل ہے۔

☆ اورمتباول طريقه علاح:

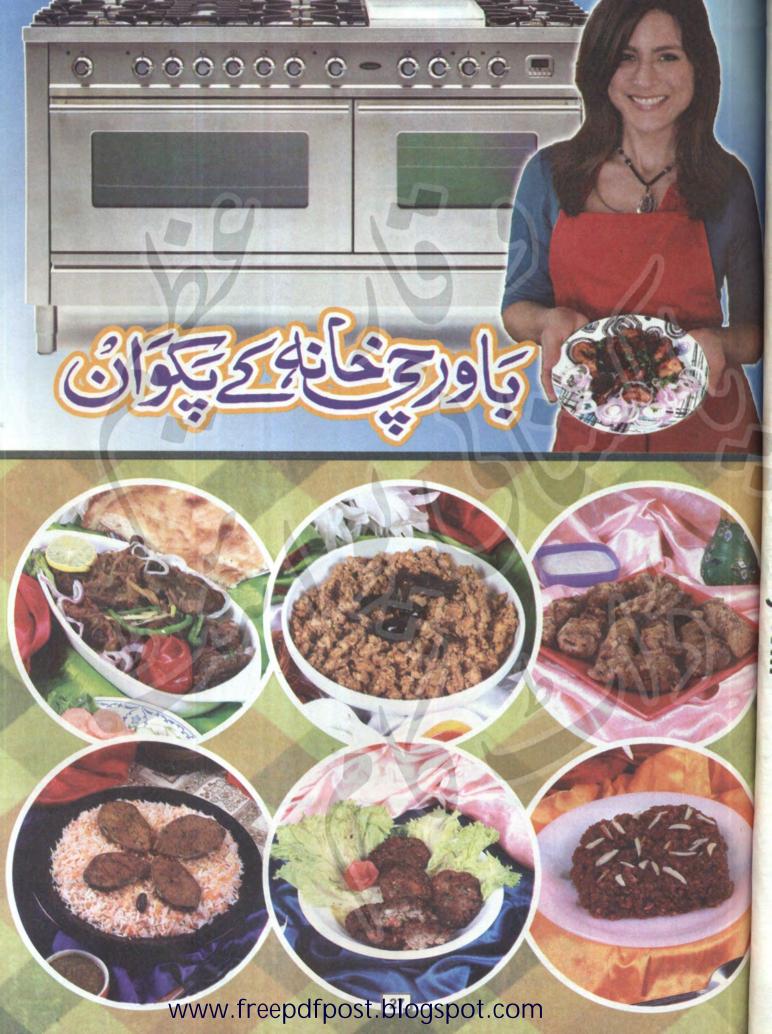
لوپس کے علاج کے لیے اور بھی بہت سے طریقہ علاج ہیں۔ جن میں Anti Cell Bone Narrows یعنی Stem Cell Transplant Antibodies اور بہت سے دوہر سے شائل ہیں۔

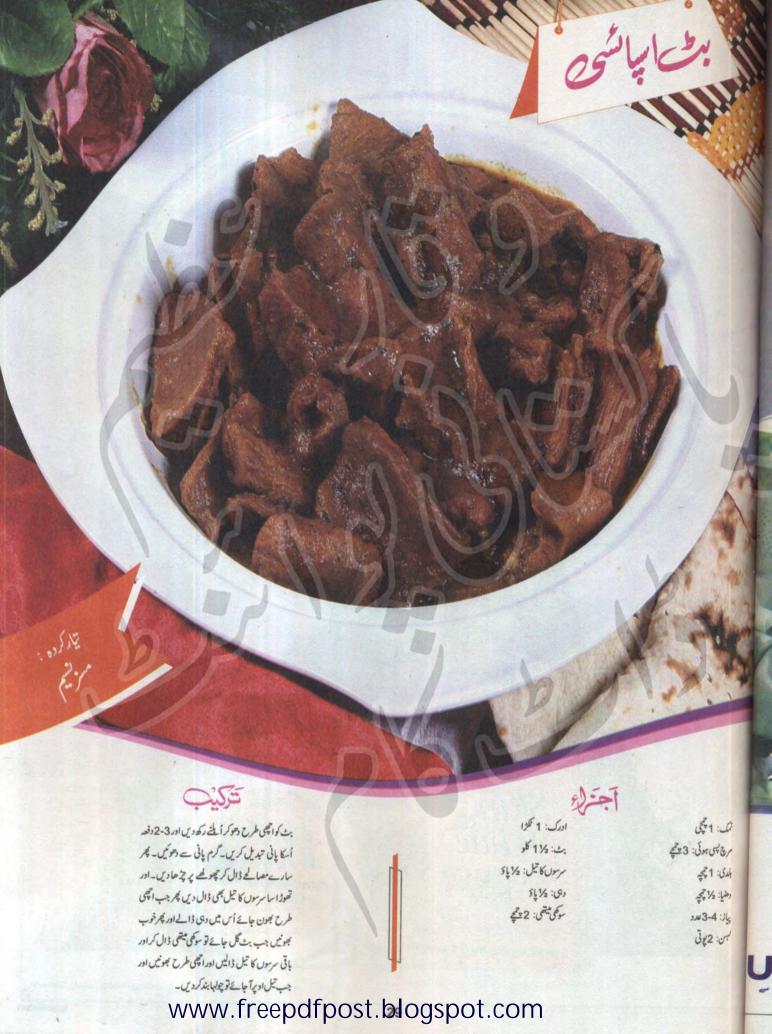
خ SLE کے دعری پاڑاتدادے:

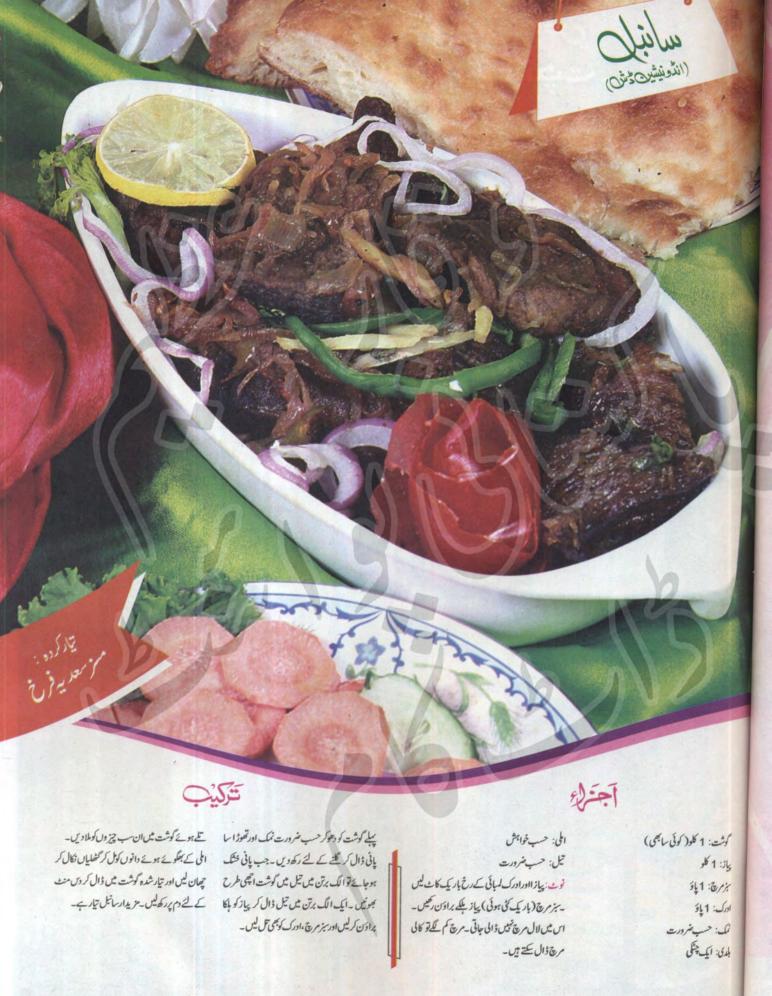
SLE کے شکار مریضوں کے بیچنے کے ڈرامائی انداز میں بوئی صد تک اضافہ ہوا ہے۔ جیسے 1950 میں 400 میں پانٹی سال اور حالیہ 90%وگ 10 سال تک اس میں مزید بہتری کی گنجائش ہے چیسے کہ مریض کی شخیص بر وقت ہوجائے اور وقت رہے علاج شروع ہوجائے۔

کچھلوگوں کے مرض میں کی آجاتی ہے۔افاقہ ہوجاتا ہے اور انہیں کی علاج کی ضرورت نہیں پرد تی۔ میدان مریضوں میں بھی دیکھنے میں آئی ہے جو گردہ کی خت تکلیف کا شکار ہوتے ہیں۔

ریر چ زمتقل اس کے علاج کے بہتر سے بہتر تج بے کردہ ہیں۔ یہ ایک بہتر ین طریقہ ہے تی طریقہ علاج کے لیے۔







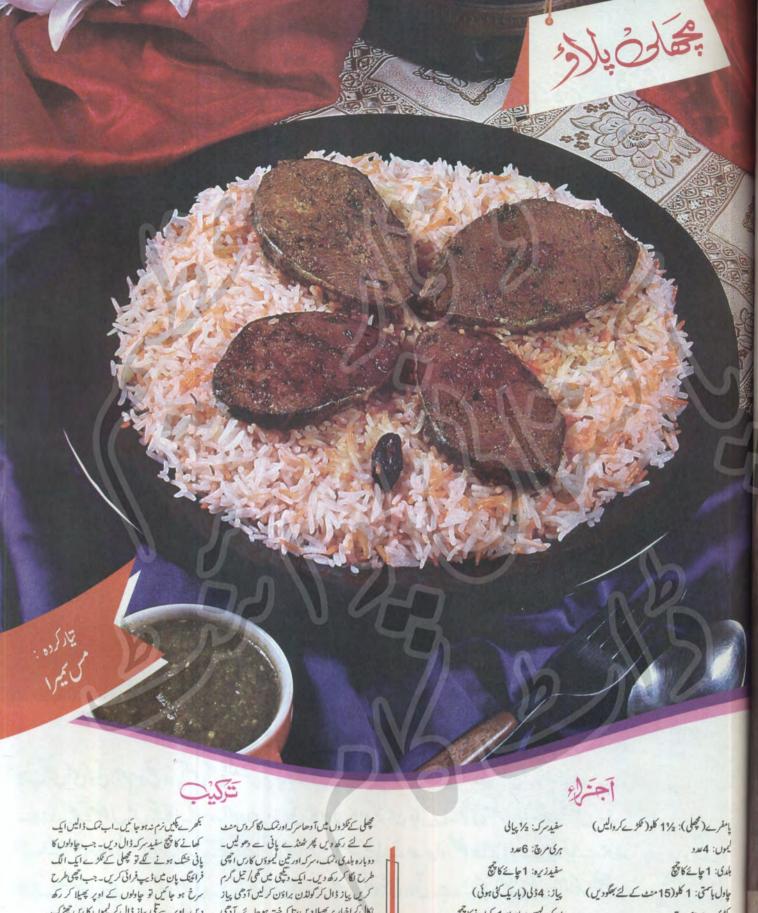
www.freepdfpost.blogspot.com











كرى يد: چندية لاجلاكرم مصالح (يابوا): 1 عائي يل آهي: 1 پيال

ادرك بهن سابوا: 1 كمان كانج اهزيه: 1 عادي نمك: حب ذائقه

دیں۔اوپر سے تلی پیاز ڈال کر لیموں کا رس چھڑک نكال كراخبارير پھيلا دين، تاكه خشه ہوجائے۔ آدهي پاز میں اورک لہن، ہری مرج، ساہ زیرہ، سفید دیں اور چھولے کے اوپردم پرر کھویں۔ جب بھاپ آجائے تو مچھلی پلاؤ تیار۔ جب سروکرنا چاہوتو پہلے زیرہ (بھنا اور پیا ہوا) اور گرم مصالحہ ڈال کر ملکا سا مچھلی کے تکڑے الگ نکال لیں، جاول ڈش میں نکال بھون کرایک لیموں ڈال دیں پھر دو پیالی پانی ڈال كراوير سے چھلى كے كلاے ركھ ديں۔اس طريقے ویں جب یانی میں کھل کھل (اُبال) ہونے گے تو

www.freepdfpost.blogspot.com بالروائس المالية التيركم يودل من يوران عن يوران عن يوران عن يوران عن يوران عن يوران







# الم مسلزتي ورزش

### 会がりるとりをなり」といっていまった。 な

چہرے پر تجریاں پڑنے کی سب سے بوی وجہ خٹک جلد اور غذاہیں عدم توازن ہے۔متوازن غذاجس ہیں تمام وٹامن اورکیاشیم پروٹین شامل ہوں چہرے کی جلد کوتر و تازہ رکھتی ہیں۔ دوسری بودی وجہ جس کا عموماً خواتین خیال نہیں رکھتیں وہ ہے پانی کا استعمال نے یادہ سے زیادہ پانی چیس آپ کی جلد چکیدار اور خوبصورت رہے گی۔

چرے پر مو پر ائزر کا استعال با قاعدگی ہے کریں۔ عرق گلاب میں چند قطرے گلسرین یا شہر پہترین مو پر ائزر ہے۔ ایک چچ کیموں کے

بحنوی کوترکت دیں گجرآ تکھیں جتناممکن ہو پوری طرح کھول دیجئے۔اس ورزش سے آگھوں اور اطراف کے عضلات متحکم ہوتے ہیں اور آگھوں کے کونوں میں جھریاں جنہیں''' کوے کے نیچ'' کہتے ہیں آ ہستہ آ ہستہ تم موجاتے ہیں۔

(4) انگلیاں آگھوں کے بیرونی کونوں پر رکھ کرعضلات کو کپٹی کی طرف انگلیوں سے کھینچ اس سے بھی آگھوں کے کونوں کی جمریاں ختم ہوتی ہیں۔ (5) دونوں ہاتھ چیرے پر کھے۔ ہاتھوں کو ترکت دیے بغیر انگلیوں سے

آ تھوں کے شچے کے عضلات کو کھنچ اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

(6) این انگوشول کوآنکھوں کے نیچ یعنی گال کی ہڈیوں پر ملکے دباؤ کے ساتھ گھمائیں۔اس ہے آنکھ کے اطراف دوران فون میں اضافہ ہوگا۔

(7) ایک یا تمام انگلیاں چرے پردباؤ کے ساتھ پھریے اس سے کشیدگی یاورد دور ہوجائے گا۔جب بھی چرے میں کشیدگی یا دکھن محسوں ہو بیمل

-2-1/10

(8) ہونٹ سکیٹر کر جتنا ممکن ہو
مچھلی کا سا منہ بنا کر باہر
نکالیں۔ اس کے ساتھ
آئکھیں زورے بند کریں
اور اپنے گال اندر کی
طرف کھنچ لیں۔ اس
ورزش ہے پورے منہ
کے عضلات تن جا کیں

ان ورزشوں سے چیرے کی جمریاں دور ہو جائیں گی۔ وہ خواتین جن کے چیرے پر زیادہ عمر کی وجہ سے جمریاں پڑ گئی ہیں ان درزشوں پڑل کر کے کم عرفظ اسکتی ہیں۔

でしてとた ☆

آپ کے جمح کا کون سا حصہ ہے جو سب سے زیادہ فمایاں ہوتا ہے اور
جس پرسب کی نظر پہلے پڑتی ہے؟ بقینا بیرحصہ آپ کا چرہ ہے۔ ایک صاف
سخر ااور شکفت چرہ نہ صرف دوسروں پراچھااٹر ڈالٹا ہے بلکہ آپ کے اندر
احتاد تھی پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بیہ بات یا در ہے کہ آپ کے چرہ آپ
گرخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ انسانی چرہ سب میں فمایاں ہوتا ہے اور خاہر ہے کہ
کے دیگر حصوں کے مقاطع میں بہت زیادہ ایک پوڑ ہوتا ہے اور ظاہر ہے کہ
اس بات کوسا منے رکھتے ہوئے اس کی دکھیے بھال کی ایک شراف مردوت ہے۔
اس بات کوسا منے رکھتے ہوئے اس کی دکھیے بھال کی ایک شراف مردوت ہے۔
مائی سے چرے پرتازگی اور روثق آ جاتی ہے۔ شہادت کی انگی کی مددے آسکھیں
سے چرے پرتازگی اور روثق آ جاتی ہے۔ شہادت کی انگی کی مددے آسکھیں
سے خرے پرتازگی اور روثق آ جاتی ہے۔ شہادت کی انگی کی مددے آسکھیں
سے خرے پرتازگی اور وفق کے سے تکھوں کے کنارے تکی دیں۔ پیٹل آپ ناک
کے درمیان سے شروع کر کے آتکھوں کے کنارے تکی دیں۔ پیٹل آپ ناک

اسٹروک میں شکسل ہونا چاہئے۔ بیگل تین بارکریں۔اس کے بعد آگھے۔
کنارے سے کنٹی تک یکی مگر کی اس بارد باؤذ داند یادہ رکھیں۔
اب کالر بون ( بہنلی کی ہڈی) ہے مساج کریں اور ہڈی ہے او پر حلق کی
طرف آ کیں۔ بیگل دو انگلیوں کی مدد ہے کریں اور باری باری دونوں
ہاتھوں کو استعال میں لا کیس بیمساج تین بارکریں۔ کا نوں کے مساج کے
لیے شہادہ کی انگی اور انگو محے کو دائرے کی شکل دیں اور دونوں کی نوک کو
استعال میں لاتے ہوئے کان کی لوے دباؤ کا مگل شروع کریں اور کان
استعال میں لاتے ہوئے کان کی لوے دباؤ کا مگل شروع کریں اور کان
کے پیچھے ہوئے ہوئے کان کے او پر کی طرف آ کیس۔اس ممل کو تین بار
کریں۔اگر آپ کے ناخن بڑے برے ہیں تو انگلیوں کے پوروں کی جگہ
کریں۔اگر آپ کے ناخن بڑے بڑے ہیں تو انگلیوں کے پوروں کی جگہ
آشنے استعال کر کئی ہیں۔

اوپر بتائے گئے طریقے پر بی گل کریں اس کے خالف ہرگز نہ کریں۔ ایک بفتے میں یا چاردن کے بعد دیرتک مساج کرنے سے کہیں بہتر کہ آپ روز اندمساج کریں۔ چاہے یہ پانچ منٹ کیلئے ہی کیول نہ ہو۔

### الم چرے کارونق

چیرے کی رونق کیلئے آپ ہفتہ میں ایک بار شہد کا ماسک لگا کیں۔ چیرے پر شہد لگا کر ایک تھنے آنکھیں بند کرکے لیٹ جا کیں اس کے بعد شتو پیپرے شہد صاف کریں اور بھر دھوؤ الیں۔ روز اندرات کوزیتون کے تیل میں ایک دوقطرے لیمن کے ڈال کرمساج کریں۔ چیرے پر چک آجائے گی۔

### 🖈 ہوئٹوں کے اردگردسیابی

ہونٹون کے گردسیابی دور کرنے کیلئے پہٹنے استعمال کریں کیموں کا رس آدھا چچے ہلدی 'آدھا چچے اور بیس دو چچے ملا کر پیٹ بنالیس اور اس کا ماسک چپرے پر لگا کیں۔ روز اندیٹیل کرنے سے سیابی دور ہوجائے گی۔ ہونٹول کے گردسیابی جیم میں آئز ن اور وٹامن فی اوری کی کی کی علامت ہے۔ آپ سزیاں اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ تلی ہوئی مرغن اشیاء اور بیکری کی نی ہوئی چیز دن سے پر ہیز کریں۔

### الم زم ونازك مونك

نرم دنازک گلابی اورگداز ہونٹ چیرے کی خوبصورتی کا ایک اہم حصہ ہیں۔ شایداس کئے شاعروں نے خوبصورت ہونٹوں کو گلاب کی چھٹری سے تشییہ دی ہے اگر آپ کے ہونٹ سیاہی مائل اور پھٹے چھٹے ہیں اور آپ ان پر توجہ نہیں دیتیں تو اس ہے آپ کی شخصیت پر بہت برا اثر پڑے گا۔ اس کئے آپ فوری طور پران کی دیکھ بھال کا آغاز کردیں۔

ہونؤں کونم وطائم اور گا ابی بنانے کے لیے بالائی اور کیوں کاعرق ہا ہم طاکر لگا نے شار کا لکو اکاٹ کر ہونؤں پر طنے سان کی رنگت سرخ ہوجاتی ہے اگر آپ کے ہونٹ چھٹے ہوئے ہیں قو دیسلین یا کولڈ کر یم سے دوز اندرات کو مساج کریں۔ پانی وافر مقدار میں پئیں اور ہونؤں پر بار بار زبان پھیر نے سے گریز کریں کیونکہ اس محل ہے ہونٹ حزید فٹک ہوجاتے ہیں۔ ہونٹ پر لپ اسٹک کا ذیادہ اور بلا ضرورت استعمال ان کی رنگت خراب کر دیتا ہے۔ دن کے وقت چپ اسٹک یا جلکے رنگ کی لپ پنیسل استعمال عرق مين چند قطرے شهد ملاكر

چرے پرلگانے سے چھریاں دور ہوجاتی ہیں۔ ذیل میں چندورزشیں دی جا رعی ہیں۔ ورزش کرنے سے پہلے دودھ کریم یا موپچرائز رضرورلگا ئیں۔ (1) اپنا چیڑا دائیں بائیں گھمائے جہاں تک ممکن ہوا ہے حرکت دے کر دورلا جائیں۔ بیدرزش لکی ہوئی ٹھوڑی کیلئے بہترین ہے۔

(2) این ہونؤں کو اندرسکیز کرمنہ کو خوب کھولیے۔ ہونؤں کو دانق کی طرف کھینچ ۔ اس انداز میں رہے ہوئے اپنا منہ کھولتے اور بند کرتے رہے ۔ گویا آپ بغیر دانق کے چبارہے ہو۔ اس سے بالائی ہون کی کیرس مٹن جا کیں گی۔

(3) آئکس خوب زورے بند کر کے منہ سکوڑ ئے۔ ایک لمح کے بعد

## 別かる場合は

### كرنجى بائش



پاہوالہن اورک: 1 چائے کا پھی مشرڈ پیٹ: 1 کھانے کا چھ نمک: 2/ چائے کا چھ کارن فلور: 2 کھانے کے چیچ تیل: تلنے کے لئے

مرفی (بغیر ہڈی، چھوٹی پوٹیاں): 1⁄2 کلو انڈے: 2عدد دلیہ: 1⁄2 پیالی پسی ہوئی لال مرچ: 2 چائے کے پیچچے پہاہوا منیدزیرہ: 2 چائے کے پیچچے

### تزكيب

ایک پیالے میں مرفی، انڈے، دلیہ، لال مرچ، زیرہ، ادرک ایہن، مسٹر ڈ پیٹ، نمک اور کارن فلور ملا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں کڑاہی میں تیل گرم کریں مرفی کے کلؤے کڑاہی میں ایک ایک کر کے شامل کریں اور سنہری رنگ آنے پر جاذب کا غذ پر نکال لیں ۔ حزیدار کر فجی بائٹس تیار ہیں۔



ورم استك فرائيد

### اجتراء

مرفی کی لیگ: آدھاکلو(چارہے چھندد) لال مرچ پاؤڈر: آدھاچاہے کا چھ گرم مصالحہ پاؤڈر: 1/8 چائے کا چھ لیمن جوں: دوکھانے کے چھ تیل: فرائی کرنے کے لئے نمک:حسب ذائشہ زریہ یاؤڈر: ایک چھنائی چائے کا چھ

وی : ایک چوتهائی کپ زرده کارنگ: چنگی مجر اجزاه برائے کونگ میده: چار کھانے کے چی بریڈ کرمیز: آدھا کپ انڈے: دوعد د ( کھینٹے ہوئے)

### حَرِيْنِ

﴿ جَكَن لَيك مِن بِلِكِ كَثْ لَكَا كُرَمُكَ اور لال مرج پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، دہی، لیمن جوس اور زردہ کارنگ لگا کردو گھنٹے رکھ دیں پحر ہلکی آنچ میں چدرہ ہیں منٹ گلالیں۔

ار مرخی کوشندا کر کے میدہ میں رول کریں انڈے میں رول کریں۔ پھر پر پڑ کرمیز میں رول کر کے بھی آنچ میں بھگے گرم تیل میں وی سے پندرہ منٹ فرانی کر کے اتارلیں ۔ گرم گرم چننی کے ساتھ سروکریں۔

199



بالوں کی مشائی کے بعد الیس میر ڈرائز یا تولئے سے مع تھے کر دیگ کرنے كے بعدان على محمد آئل " والناط بي شيو سدور ع سے بالوں عل بہت كم يل لائے كى ضرورت روجاتى ہے۔

يل كات كي بعد بالون ك الكما يا عمر برش كى مد عد كال مرك المعالية حاسية سلحمات وانت برش ياللنتكي كاستنعال بدي احتياط سركرنا جاسية تاك بالوال على مخواة يدا موت سان كى يزي كرورت موجاكي اوروه

بب بال البحي طرح المجه جائين اب اليل ميث كما اور حانا جا ہے۔ جب کہ سیلے بھی بتایا جاچکا ہے کہ بالوں کی جادث کی طرح سے کی جاتی ہے۔ زمانہ قد يم على غوب ليے اور محت بالوں كو بالوں كى غوالمور فى كى بهترين صورت حليم كي جاتي تقى -ان دنول بالول كى مجاوت كود ري تا كاكن الرائ وليروك كرشام ول في كل طرح كالمثيلات ساتهيدوي

موجوده دوريش زياده رتعليم يافتة خواتين كے لئے ليے بالوں كى كشش ختم موكى ہے۔اس کتے اب وہ کندھوں تک وینچنے والے باان ہے بھی چھوٹے ، یہاں

عاريا في فتم ك"الكثرود" لكه موت بي-ان مي ع"الكثروآئل" ناى غيارىگ كى كرنين كلتى بين جن كى رفتا 5,00,000 سائكل فى كيند ہوتی ہے۔ مشین جلد کومیل اور دوسرے ردی عناصرے آزاد کرتی ہے ہر طرح کے جرا شیوں کو تھ کرتی ہے خون کے دورے کو بہتر صورت دیتی ہے اورجلد کی فالتو چکنائی کودور کر کے چکنائی پیدا کرنے والے گلینڈ زکومتوازن كرتى إدر بالول كروح ين مدوكرتى باس كرا قاعده استعال سے بالوں سے متعلقہ کوئی بیاری شہیں ہویاتی۔ بالوں کی سجاوث کے علاوہ سردي زكام عصفيا اور باني بلذيريشر وغيره يماريول يس بحي "اوزون" نامي سيد مشین آرام پہناتی ہے۔ بالوں پراس کا استعال یا فج سے سات منٹ تک کیا جاتا ہے۔ چبرے کے کیل ہے بھی پیشین چھٹکارا دلاتی ہے کیکن کھلے زخم ٹوٹے سیلز'سوجن' چینسی وغیرہ پراس کا استعمال نہیں کرنا جا ہے۔ "اوزون سير" مجى بالول ك صحت ك ليخ ايك اجم آلد ب-اس ميس س ایک طرح کی جماب لگتی ہے جلد کے مساموں کو کھول کران کی میل کو پینے کی صورت میں باہر کال دیتا ہے۔ سیری (ڈیٹڈرف) اور گرتے ہوئے بالوں كوروك ميس سيآله بهت مفيد ب-اس كااستعال خون كرور يكوجى

لئے کسی اجھے دمیئر سیلون 'میں جا کر ماہر میٹر اشائل سے ان آلات کا فائدہ اٹھانا جا ہے۔آلات کے ذریعے بالوں کی سجاوٹ مبتلی ضرور کتی ہے کین مہینوں تک متقل بے کے باعث از صد ستی ہی ثابت ہوتی ہے۔

**Hair Care** 

☆ چرے کے مطابق بالوں کی سجاوٹ

چرے کی طرح کے ہوتے ہیں جسے بینوی، گول، چوکور، صفے، لمے ادر مکونے اس لئے جیسا چرہ ہواس کےمطابق ہی بالوں کوسجانا جاہے۔

(1) بیفوی چرومثال تسلیم کیا جاتا ہے۔اس پر برقتم کامیر سائل اچھالگا ہے۔ عمواً ایسے چرے پر چھیے کی طرف سمیٹے ہوئے بال یا چرے سے دور بالوں كے " كرا" يا" ويوز" خوب بھلے لكتے ہيں - يداشائل چركى خوبصورتی اور بھی زیادہ نکھارتا ہے۔

(2) گول چرے کے لئے ایسامیر اسٹائل منتف کرنا جا ہے جو گولائی ادر چوڑے پن کو چھیائے۔ایے چرے کے جبڑے گردن اور کندھوں پر بالول ك "كران" اور" ويوز" رہے ہيرہ چاروں طرف سے بالوں سے كھركركم



تك كدم دول عيد بال ركهنا پندكرري بي-

چھوٹے بالوں کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ان کی صفائی آسانی سے ہو جاتی ہے اس لئے ان میں جو تھیں پڑنے اور بیار یوں کے پیدا ہونے کا خطرہ كم موجاتا ب- بيشه ورعورتول كے لئے چھوٹے بال مرفظرے باسبولت

بالوں کے مختلف متم کی سجاوٹیں گھر بیٹے خود بھی کی جاسکتی ہیں اور بیوٹی پارلروں میں جا کر بھی انہیں اپنی مرضی کے مطابق پر کشش انداز ولا یا جاسکتا ہے۔ بالوں کی سجاوث سے متعلق اچھی کتابیں بھی بازار میں وستیاب ہیں۔اس لئے ان کے مطالع سے فائدہ اٹھانا جا ہے۔

#### ☆ بالول كے متعلقہ آلات

موجود دور میں بحلی بیٹری سے چلنے والے" اوز ون سٹیز ' وغیرہ ایسے ٹی آلات کی ایجاد ہو چکی ہے جن کی مدو سے بالوں کو اپنی مرضی کا انداز ویا جا سکتا

"كرانگ آئرن راؤ" بالول كوائي مرضى كى شكل ييل موز ويتا ب اور" الیکٹرک رول' بہت تھوڑے سے وقت میں بالوں کو تھنگھریا لے بناویتا ہے۔ "اوزون" نامی مشین ایک چھوٹے سے بائس جیسی ہوتی ہے جس کے اندر

# Philippli and philippli

متوازن بنائے رکھتا ہے۔



گول اورزیاده پتلا دکھائی دیتاہ۔

(3) چوکور چرے کے لئے ایسامیز اسٹائل اچھار بتا ہے جواے گولائی ش تبديل كرد\_\_ يعني "كرل" يا" ويوز"اس كونول كود هاني د\_\_ (4) عيني چرے يراب محكوريالے بال خوبصورت لكتے بين جومتعادر آنکھول کے باہری سرے اور کنٹوں پر بھرے رہیں۔ایے چہرے پرما لگ بالوں کے درمیان سے ہیں تکالنی جا ہے۔

(5) لیے چرے پر چھوٹے اور کنارے سے سیلے ہوئے بال اچھمعلوم

(6) کونے چرے پر ماتھ اور کنوں سے دور" مر آکھوں سے نیج مخوری تک بھولے بالوں والا اشائل اچھا لگتا ہے۔اس سے چبرے کے تكوندير 'بليسد' ' بوجاتا -

(7) جبڑے چوڑے اور گال اندر کی طرف دھنے ہوئے ہوں تو بالوں کا اسائل ایسا بنانا جاہیے جو کنھوں پر پھولا پھولا ہو۔ ایسے چرے والی کم عمر الوكيان ما تتے پر بالوں كى سيدهى جمالر (مينگر) بھى ركھ عتى ہيں۔ بالوں ك ا او کرتے وقت گردن کی لمبائی ماتھے کی چوڑ ائی مخوری اور کانوں کا چھوٹا يابرا ہونا، جم كالمبايا محكنا ہونا، اورموٹا يا پٽلا پن ان سب پر توجه دينا جمل ضروری ہے۔

"انفراریڈ لیمے" نامی ایک دوسرے آلے کا استعمال بالوں کے علاج کے لئے کیا جاتا ہے۔ یہ الد بالوں کے مساموں میں حرارت پہنچا کرسب طرح كے جراثيوں كا خاتمہ كرديتا ہے۔اس كےسينك سےمبندى كلے بالوں كو جلد خشك كياجا سكتا ہے۔

"اسٹيم كيب" كا استعال بھى بالوں كوفائدہ كينجاتا ہے۔ بالوں ميں ٹائك يا تیل کی مالش کرنے کے بعداس او لی کوسر پر بہنا دیاجا تا ہے۔اس کے ساتھ لگاد تحرموسٹیٹ' بالوں میں حرارت پہنچا تا ہے۔اے دی سے پندرہ منٹ تكسرير يمنة بي-

"الكثرك رواز" كى شكلول ميس ملتا ب\_بيربت كم وقت ميس كرم موجاتا ب اوروس من بین بی بالول کوآپ کی مرضی کا انداز دے دیتا ہے۔

" برمنگ رواز" لکڑی اور پلاسک کے ذریعے بنائے گئے بدآ لے بیک اور لمے ہوتے ہیں لیکن عام سائز کے رواروں سے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ سیدھے بالوں کو تین سے چھمپینوں تک کے لئے محتکر یالے بنادیتے ہیں ۔ان کا استعال نیٹر لائز زیر منگ اوش اور پرمنگ پیپر کے ساتھ کیا جاتا

ای طرح کے اور بھی کئی آلات ہازار میں ملتے ہیں'لیکن پیرمنگے بہت ہوتے ہیں اور خود استعمال کرنے پر باحتیاطی ہونے کا امکان بھی رہتا ہے۔اس

## سوب ديديف

### ريد بينزايند نو دارسوپ

### اجتراء

لوبيا: ايك پ پاستا: ايك چوشائي پ پياز: ايك چوشائي پ نمك: ايك چوشائي پ نمك: ايك چائے كا چچ لهن: ايك لهائے كا چچ زيون كا تيل: دوكھانے كر چچ

عَرَيْنِ

🖈 ایک پین میں زینون کا تیل گرم کر کے کئی پیاز ارکٹالہین ساتھو تل لیں۔

ساتھ ہی گا جر، کئی سلری اور پخنی ڈالیس پھراس میں ٹماٹو پیسٹ، چلی
 ساس، اُبلا ہوا چاول، لال لو بیا اور پاستا شامل کرے کرکے بچھ دیر پکا کیں۔

اب اس نمک اور کئی کالی مرچ ڈال کرمزید پانچ منٹ پکنے دیں۔
 آخریس کارن فلورکو بانی میں گھول کرموے کوگا ڑھا کرلیں۔

🖈 کے پار سلے یا کتا ہراد صنیا شامل کر سے سروکریں۔

-(

پارسلے: دوکھانے کے پچھ برادضیا: دوکھانے کے پچھ شماٹو پیٹ: دوکھانے کے پچھ چلی ساس: دوکھانے کے پچھ کارن فلور: دوکھانے کے پچھ کٹی لال مرچ: آدھا چائے کا پچھ

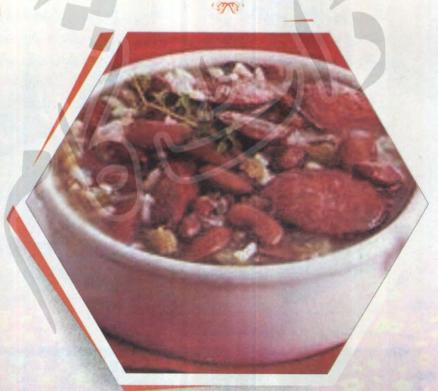
چلڈا پنج يوكرك سوپ

آجة للع

پالک: 250 گرام لبهن: 2 بوئ (باریک کپلا ہوا) وبی: 500 گرام (کم مچنائی والا) خشک پودینہ: 3 جائے کے بچ نمک اور کالی مرچ: حسب ذائقہ پودینداور شامیگ: گارٹش کیلئے

تتركيب

پالک کو ڈ بے نے نکال کر ڈی فروسٹ کر کے ایک پیالے میں رکھ لیں۔
اب اس پالک میں شغذ اپائی ڈال دیں اور 300 ایم ایل کے قریب ای
پائی میں برف کے کیوبرشال کر کے اے چلا (بخ شغذا) کرلیں ۔ فر تک
میں رکھ کرتقریبا آ و ھے گھنے کے لئے ۔ پھراس پالک میں سے تمام پائی
نکال دیں اور پالک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ پھراس پالک میں اب
چی ہے کم کریں ۔ اگر پالک باریک ٹیس کی ہوتو فو ڈپرومیس پا پینڈ کمسرکو
ڈیا تھا) شال کرتی جا کہ ایک باریک ٹیس کی ہوتو فو ڈپرومیس پا پینڈ کمسرکو
دیا تھا) شال کرتی جا کی ایک کے اس کیچر میں برف والا پائی (جونکال
دیا تھا) شال کرتی جا کیس اور چیچ چالتی جا کیس جب تک کہ جو پہنچ کا طرح
دوبارہ چلڈ کریں۔ جب تک سروکرنے کا وقت آئے۔ سرونگ کے وقت
ایک خوب صورت بیالے میں اس چلڈ لذیذ سوپ کو نکال کرتازہ پودیئ



كرير \_اسكن نائك كى نصف بوتل أيك وش ش الثريل لين اوراس مين

رونی کے چند چھوٹے چھوٹے پیڈ بھگو کرفرت میں رکھدیں۔ابان پیڈزکو

روح پرورموم سرما آپ کو گلاب جیسے رضار دے سکتا ہے گراس کے ساتھ ہی جلد کی تمام نی جذب کر کے اے ختک اور پیروی وار بناسکتا ہے۔

دشک جلد کی ایک علامت بیہ کداس پر پیریاں ی بی ہوتی ہیں جہنس سوئی جان کے علامت میں جہنس سوئی جان کا جا سکتا ہے۔

﴿ خَلَ جلدگ ساخت پتلی ہوتی ہے مسام واضح نہ ہونے کے سبب وہ صاف ستحری نظر آتی ہے۔

د ختک جلد والوں کی آنکھوں کے گرد باریک باریک ی اکنیں پڑ جاتی میں جو مشکل فی ہوتی ہیں۔

کی صفائی ہے۔روزاند میک اپ کرنے والی خواتین کے لیے کلینوزنگ اور بھی زیادہ اہم ہو جاتی ہے۔ بو ریادہ اہم ہو جاتی ہے۔ بو ریادہ اہم ہو جاتی ہے۔ بو مساموں پرجمی ہوئی پروئی کو مؤثر طریقے سے صاف کرے اور جلد نظلی اور کھر درے پن جاشکار بھی نہ ہو۔ لیموں اور ناگ پھنی (کیکٹس) کا بنا ہوا کلیز رفتگ جلد کا بہترین معالج ہے۔

کیش بین فی کو محفوظ کرنے اور جلد کومزید پانی فراہم کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت موجود ہے۔ کیشس کے کلیزر کا جلد پر بہت نری سے مساج

چہرے پر آہت آہت پھیری یا تھیتیاتی رہیں۔روئی کے پیڈ بھیتے ہے پہلے چہرے پر آہت آہت پھیری یا تھیتیاتی رہیں۔ دوئی کے پیڈ بھیتے ہے پہلے چہرے پر خیک جلد کے لئے پودیے اور شہد کا بنا ہوا تا تک بہت موثر ہے۔ یہ جلد کوشاداب اور زم د ملائم بنا تا ہے۔جلد کومشہوط اور مسامول کو سحت مند کرتا ہے۔ تھوں کے نیچ کی جلد اور جبڑوں کے نیچے اور گودن سے ذرااو پر والی لائنوں پر کوشگوار الرات میں مرت کے اس

### جلدى بنيادى ضرورت .....غى

نی یارطوب جلد کی بنیادی ضرورت ہے جواس کی بیرونی تہدکورم ونازک اور جوان بناتی ہے۔ یہنی تیل یا پائی کے ایملٹون (دودھ کے رنگ کی روفن دوا) کی صورت میں فراہم کی جاتی ہے۔اس میں دیگر اجزاء شال کرلے جائیں تو پیشکلی کے خلاف منتقل جگ از تکین گے۔

#### مونچرازركياب؟

اچھاموائچرائزردہ ہوتا ہے جوجلدگوئی دے۔ بیرونی ماحول نے کی کھنچ کر جلد میں واغل کرے۔ ایجھ موٹچرائزر کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ جلداور نقصان دہ اثر ات رکنے والے عناصر کے درمیان ایک حفاظتی باڑھ بنا دیا ہے۔ لبندا نمی کے بخارات بن کراڑ جانے کاعمل سبت ہوجاتا ہے۔ موٹچرازر ایسا ہوتا چاہے جو مساموں کو بغد ند کرے۔ تیل اور ٹی کا توازن برقرار رکے جس موٹچراز رمیں بیتمام خصوصیات موجود ہول کی اس کے استعمال ہے جلد فرم اور بموار ہوجائے گی۔

جب جلد براحتی ہوئی عرفقصان دہ عناصر اور دیگر وجوبات کی بنا پر روبہ تنزل ہوتی ہے قو معقول مقدار میں تیل اور ٹی پیدا کرنا بند کردیتی ہے۔ اپنا اندر موجود ٹی کو کنٹرول کرنے کی صلاحت بھی کھوٹیستی ہے جس کا تیجہ جم ایون کہریائی شکلی اور کھر درے بن کی صورت میں برآ مدہوتا ہے۔ کی اثرات جلد کو وقت ہے کیلے بوڑھا کردیتے ہیں۔

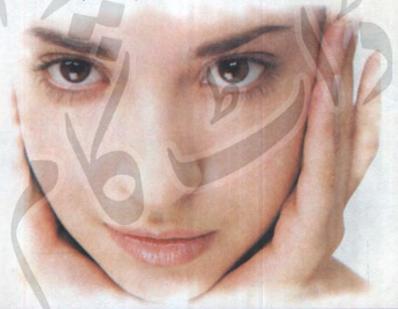
جلدکو ہروقت ہیرونی اسباب کا سامنار ہتا ہے۔ نی ہروقت ضافع ہوتی رہ تی اسباب کا سامنار ہتا ہے۔ نی ہروقت ضافع ہوتی رہ تی ہے۔ اس نقصان سے چھٹھا اطامس کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ وجوب جلد کو سب سے زیادہ نقصان پینچاتی ہے۔ مصنوی حرارت اور شعندک مجل جلد سے اس کی تی چھٹ لیتی ہے۔ ان محلا سے استامال کرتی ہیں ختنگی پیدا کرنے کا سبب بخی ہے۔ ان مررساں اٹرات سے نجات حاصل کرنے کے لیے کا سمبیک ایڈو معمول با کس کے اسباک علا ہے کہ مصنوعات کا چنا کا احتیاط ہے کریں۔ ہمارے عہد کو لوگ ریس جا رہے جہ میں وکٹ ریس جا رہے جہ تی وکٹ کے اسباری کی جا سے بیار کہ ان کے لیے کا سمبیک کے شیعے میں وکٹ ریس جا رہے جہ نی وکٹ موسوعات دستیا ہیں۔ جہ نی کو گھٹ کر اکر زئر کریم محلول اور ماسک کی شکل میں مجمی مل جاتے ہیں۔ جو نی کو محتیا ہیں۔ جو نی کو سے ختی اور ان مسک کی شکل میں مجمی مل جاتے ہیں۔ جو نی کو تھٹا جی ٹرائنو رئی کریم محلول اور ماسک کی شکل میں مجمی مل جاتے ہیں۔ جو نی کو تھٹا جی ٹرائنو رئی کی کو لیا ہی تعین کر جلد میں وائل

## عظا المران خانات

کریں۔ال عمل کو بار بارد ہرائیں۔ناک تھوڑی کے بچھا ورکان کی لووی 
علی باتھوں ہے مالش کریں۔گردن اور اس کے بچھا ھے کو بھی نظر 
انداز نہ کریں ورنہ چہرے اور گردن ش فرق نمایاں ہونے گے گا۔ ہیشہ 
نمدار روئی استعال کریں۔روئی نی جذب کر لیتی ہے۔ جس جا گئے ہے کہ 
کررات و نے تک اپنے شیڈول پر تخق ہے مگل کریں۔ یا در کھیں۔ کہ ذرای 
سس آپ کو وقت ہے پہلے بوڑھا کر کتی ہے۔ کیکش کے کلیٹور میں لیموں 
بھی شال کیا جاتا ہے۔ لیمول نہ صرف قدرتی کلیٹور ہے بلکہ قدرتی گئے بھی 
ہی شال کیا جاتا ہے۔ لیمول نہ صرف قدرتی کلیٹور ہے بلکہ قدرتی گئے بھی 
ہے۔اس کے استعال کے کھی بی عرصے بعد آپ کی جلد کوری گوری نظر آنے 
ہے۔اس کے استعال کے جھی بی عرصے بعد آپ کی جلد کوری گوری نظر آنے 
کے گئی جبر کیکش جلد پر المنیں بنے اور چھریاں پڑنے کے گئی کوروے گا۔ 
خلک جلد کی خاطے کا دومرا مرصلہ اُون تک ہے بعد لاڑی ہو 
جاتا ہے۔ ٹونگ کا میٹو ر کے چھوڑے ہوئے یا دوں کوصاف کرتا ہے اور جلد 
کی سطے کونم و بازک بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد اسکن ٹا بھی اور جلد 
کی سطے کونم و بازک بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد اسکن ٹا بھی اور خالے 
کی سطے کونم و بازک بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد اسکن ٹا بھی اور خالے 
کی سطے کونم و بازک بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد اسکن ٹا بھی افرونگ کا استعال 
کی سطے کونم و بازک بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد اسکن ٹا بھی لوشن کا استعال 
کی سطے کونم و بازک بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد اسکن ٹا بھی لوشن کا استعال 
کی سطے کونم و بازک بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد اسکن ٹا بھی لوشن کا استعال

انسانی جلدگوسانس لینے کے لیے آئیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اس کاصاف رکھنا بھی ضرورتی ہے۔ تا کہ دوا ہے اس ممل کو بخو بی انجام دے سے جلد کے فلیوں میں ٹی کا بہت بڑا عضر شائل ہے جو عمر کے ساتھ مار مونز اور دنا من میں گی اانے کی وجہ ہے کم جوجا تا ہے۔ اس صورت میں ٹی کے غیر و دفیر موثر ہوجا تے ہیں جس کا نتیجہ خشکی اور چریوں کی شکل میں برآ مد ہوتا ہے۔ بی بات تو یہ ہے کہ جلد کے لیے بانی چکائی ہے بھی زیادہ اہم ہے۔ مدے زیادہ خشک جلد کو ان اشیاء سے ٹریئمٹ دی جائی اگر آپ ای جو اگر گئی ہیں۔ اگر آپ ای جا جد کو خشک اور رو خلد کی بہنیانے کے لیے تیار کی گئی ہیں۔ اگر آپ ای جا جد کو خشک اور رو خلد کی بین سے دور رکھنا چا ہی ہیں اگر شور اگر سے میں کا کثر ت سے کے علاوہ روز اند آٹھ می خفید کی بین نے دور رکھنا چا ہی ہیں کا کشر ت سے کے علاوہ روز اند آٹھ می خفید کی اس استعال خازہ ہوا میں ورزش اور روز اند ہوئی کیئر شیڈ ول کا حصہ بنا کیں۔

جس چيز كاآب كى روشن ميں شامل مونا ضرورى بوء بكلينز مگ يعنى جلد



Emila to Your Perfection

erfection

Rivaj

www.freepdfpost.blogspot.com

### پرانز ڈیلدیئٹ

### برا نزمنجورين

### اجتراع

عين: 1 چائزنک: 1 چائز گئي چائيزنک: 1 چائز ٹماٹو پيٹ: يرد پيال ہرى پياز: 2 کھائے گئي گار: 2 کھائے گئي شماري : 2 کھائے گئي شماري : 2 کھائے گئي

جھنگے: 1 كاو نمك: حسب ذائقہ پياہوالهن: 1 كھانے كا حج ثابت الل مرچ: 6-4عدد سفيد مرچ ہى ہوئى: 1 كھانے كا حج مركه: 3-2 كھانے كرچ سواساس: 4 كھانے كرچ

### 035

جرى پياز، شمله مرچ اورگا جرگوصاف وحوکر باريک کاف ليس جينگول کو صاف کرے اچھي طرح وحوليس، پيالے بين نمک، مفيد مرچ، چيني، چائيز نمک ، مند مرح، جيني، چائيز نمک ، مند مرح، وحوليس، پيالے بين نمک ، مند محالے بين ڈال کر احتياط ہے جلکے ہاتھ ہے ملائيس تا کہ گوشے نہ پائيس اور آ دھے تھنے کے لئے فرق بين مورکا و رمياني آ پي کے لئے فرق کھنے کے لئے فرق ميں ورب اور مصالح کے ہوئے جھنگے ڈال کر آ بی تیز کرویں ۔ تین ہے چار من فرانگ چين ہے وال کر آ بی تیز کرویں ۔ تین ہے چار من فرانگ چين بيل من فرانگ چين بيل من فرانگ چين بيل مي تي تي مات منے ) ۔ اس مين کے بال موجعے ڈاليس اور جب أبال آ جائے تو پہلے ہے بارہ ساس ميں تلے ہوئے جو برار ( لو ہے کی پلیٹ ) برنگال دیں ۔ اس مين تلے ہوئے جو برار ( لو ہے کی پلیٹ ) برنگال دیں ۔ ساس مين تلے ہوئے جو برار ( لو ہے کی پلیٹ ) برنگال دیں ۔

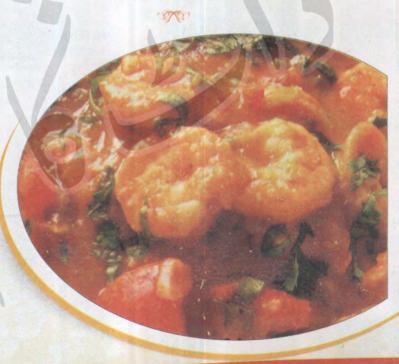
### فريش پرانز بالزود بينز

### اجتراع

فریش جھیگے: 500 گرام (وحو کر صاف اورک (کش کی ہوئی): 1 بچی کے کہیں کرلیں) فرخی بینز: 250 گرام (صاف کر کے لمبی ہری پیاز: 2 عدد مرکہ: 2 چائے کے بچی کی اور اُبال کر گلالیس) مرکہ: 2 چائے کے بچی کی کان کی بین کی بیان : 1 عدد کان فلور: 1/2 کی کان کی بیان کان فلور: 1/2 کی کان کی بیان کان فلور: 1/2 کی کان کی بیان کان کر کی پاؤٹور: حسب فرورت کیل کر کی پاؤٹور: حسب فرورت کیل کر کی پاؤٹور: حسب فرورت

### تركيف

فوڈ پروسیسر میں جھنگے اور آ دھی ہری بیاز ڈال کر چوپ کرلیں۔ ایک پیالے میں نگال لیں۔ اس میں تھوڑ اسانمک اور کالی مرچ ڈال کرکس کریں۔ دو کھانے کے چھچے کارن فلور بھی کس کرلیں اور ہالز بنائیس۔ کڑائی میں تیل گرم کریں اور جینگا بالزلوخشک کارن فلور ہے کوٹ کر کے جھاڑ لیں۔ کڑائی میں فل کر گئی دال کر گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اب اس میں بقیے ہری بیاز اور اورک ڈال کر ڈراسا فرائی کریں۔ اب سے بعد فریخ بینز ڈال کر بیان کی بریں۔ اس کے بعد فریخ بینز ڈال کر بیاب کی بیات کے بعد فریخ بینز ڈال کر کیوب گل جائی کی بیات کے بعد فریخ بینز ڈال کر کیوب ڈال دیں۔ جب چھن کیوب ڈال دیں۔ جب چھن کیوب گل جائی کی بیاز کے ڈالیں۔ کیوب گل جائی کیوب ڈال کر کے ڈالیں۔ کیوب گل جائی کر بیاز کے پھول سے گاڑھا ہوجائے تو پرانز بالز کے اوپر ڈال دیں، ہری بیاز کے پھول سے گارٹش کر کے فرائیڈر رائس کے ساتھ مروکز ہیں۔





نت نئی ایجادات نے دنیا کوکہاں ہے کہاں پہنچادیا ہے۔اب ماؤس کی ایک كك كذريعة بحرطرح كى معلومات جابين، حاصل كريكة بين-چ ہے علم حاصل کرنا اس قدر آسان بھی نہیں تھا۔ جب پہلا سائبر اسپیس 80ء کی دھائی کے اختام اور 90ء کی دھائی کے آغاز کے دوران امریکی ملٹری نے متعارف کروایا تو بہ خالصتاً فوجی مقاصد کیلئے تھا۔جس میں دیگر ممالک کی جاسوی بھی شامل تھی۔ بعد میں اسے جب عالمی سطح پر متعارف كروايا كيا تو ہاتھوں ہاتھ ليا كيا اور نہايت زور داررسيانس ملا بس تب سے اب تک انسان اے مواصلات اور معلومات کے لئے استعمال کررہا ہے۔ اس تیزی سے بدلتی دنیا میں قدم جمانے میں اس اسسیس نے بہت مدو کی ہاورآج چاروں طرف تکنیکی لحاظ سے جوانقلاب ہم دیکھرہے ہیں وہ اس کی بدوات ہے مرساتھ میں بیعی ہواہے کہ ہماری زند گیاں اور زیادہ پیجیدہ اور قابل مدف ہوگی ہیں۔ سائبر اسپیس کوایک کلی سے پھول بنانے میں عینالوجی نے جو کردارادا کیا ہے وہ بھی حمرت انگیز اور بےمثال ہے۔ پہلے تو چندلوگ ہی ایسے تھے جوسا ئبرائسیس کواستعال کر کے خوب لطف اندوز ہوتے تھ مراب تو یہ بہت آسان ہوگیا ہے اور ہرکوئی آسانی ہے اے افورڈ بھی کرسکتا ہے اور سی کھریلواستعال کی چیز بن کررہ گیا ہے۔ چیسے جیسے اس کا دائرہ کاروسیج ہوتا جارہا ہے ایسالگتا ہے یہ ہماری معاشرتی ،ترنی اور تہذیبی صدول میں تیزی سے چھید کرنے لگا ہے اور بہت لوگول کی زند گیول کواگرشاندار بنادیا ہے تو بہت سوں کی جاہ بھی کردی ہے۔ سائبراسیس کی رنگین دنیا تکین تر ہونے کے ساتھ بے حد ملین بھی ہے اور اس کے ذریعے لوگوں کو نہ صرف ٹھ گا جارہا ہے، دھوکہ دیا جارہا ہے بلکہ بے راہ روی کا شکار بھی بنایا جارہا ہے۔ کیا آپ جانے ہیں کہ سائبر اسلیس کا غلط استعال زریلی اشیاء سے بھی زیادہ مبلک ہے۔ سائبراسیس نے اس دنیا کے کونے کونے میں اپنی جگہ بنالی ہے اور جب الی صور تحال ہے تو ہم اس کے اچھے

اور بڑے اثرات ہے کیے مخفوظ رہ محتے ہیں۔معاشرے میں اس سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والا گروپ نوعمر بچوں اور کیمن المیرز کا ہے۔آج کے بچھے اس

طرح سے پرورش یاتے ہیں کہوہ دوسروں کی ٹوہ میں گےرہے ہیں اوران کی زندگی میں جما لکتے ہیں۔اور بیٹل ان کے متعقبل کیلئے کسی طرح بھی مناسبنہیں ہے۔سائبراسیس کے ذریعے گویا خزانہ ہاتھ لگ جاتا ہے۔ اس میں سب کچھ الگ الگ کلک پر دستیاب ہوتا ہے۔اس کے علاوہ اور بھی بہت ساری الی چزیں ہوتی ہیں جو بچوں اور نو جوانوں کے شوق کو ابھار کر ممنوعه سائٹس کھلونے برراغب کرتی ہیں۔ جب ایک نوعمر بچیسا ئبراپیس میں داخل ہوتا ہے تو اُسے ایک طرف لگا ہے کہ وہ بادشاہ بن گیا ہے۔ گر دوسری طرف شیطان بھی ہوتا ہے أے ورغلانے کے لئے ۔ ایک غلط كلك اس کی زندگی کو جاہ کر دیے کیلے کافی ہوتا ہے۔ بے اس سے قبل اس قدر خطرے میں نہیں تھے۔ جب وہ جسمانی اور زبنی لحاظ سے تبدیلی کے مل سے گزررہے ہوتے تھے۔ آج کی طرح اُن کوسائبر اپلیں سے بُوے منفی ارات كاسامن نبين تفاكل سائبرالييس اس قدرة سانى سے أن كى پنج ميں نہیں تھا۔آج تو بہ سائبر کفے اور گھر دونوں جگہ دستیاب ہے۔ کل کے بح اس قدر زوش قسمت کهاں تھے۔ گھر ہویا کیفے کسی بھی سائٹ پر جا سکتے ہیں۔ محنوں چیننگ کر سکتے ہیں اور بیسلسلہ زیادہ طول پکڑا تو بیاس کے عادی موكئے ۔ حالانكه مونا توبير چاہئے تھا كەبيرسا ئبرائييس كوابي ذہانت اورمحنت میں اضافہ کیلئے استعال کرتے ، برتو طے ہے کہ اچھی چیزوں کو اپنانا بہت مشکل ہوتا ہے۔اورانٹرنیٹ کومنفی انداز میں استعال کرنا ایک فطری کشش ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب بے بڑے ہونے لگتے ہیں تو والدین کو چاہے کدان کی نفسیات کو مجھیں،ان کی نفسیاتی ضرورتوں کے درمیان گیب آجاتا ہے اے والدین اور گھر کے دوسرے بڑے ہوش مندی اور جھداری - John 3/620-

یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ سا ہر اسپیس ایسی چیز ہے جس کے اندر سب

پھے ہے اور اگر والدین نے بچے کو آز ادانہ استعال کرنے دیا تو بیائس کیلئے

نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ بچے اور ان کی بدلتی ہوئی شخصیت اور نفسیات ایک گرم

لو ہے کی مانند ہوتی ہے جے کی بھی شکل میں آسائی ہے ڈھالا جاسکتا ہے۔

ہر چیز کی زیادتی کری ہوتی ہے اور سا ہر ایسیس آئی کی بھی ہم کی ہم ہہ

استعال بھی منفی اثر اے مرتب کرتا ہے۔ سا ہر ایسیس آئی کی بھی ہم کی ہم ہہ

رگ بن چکا ہے۔ یقلیمی نظام اور مواصلات کا نہایت موثر اور ستا ذریعہ

بن گیا ہے۔ اب تو حال ہیہ ہوگیا ہے کہ ہم اس کے بغیر پھی کر بی ٹیش کیتے

بین سائم انہ ایسیس آئی کے بچول کی پروش کا حصہ بن گیا ہے اور والدین

بین سائم انہ ایسیس آئی کے بچول کی پروش کا حصہ بن گیا ہے اور والدین

ان کواس سے دورٹیس رکھ سکتے ہیں اوراگر دوررکھیں گے تو آنے والے دنوں میں آپ کا بچہ دوسر سے بچل سے ہم آ ہگ نہیں ہو پائے گا اور ذیرگی کی دوئر میں چیچے رہ جائے گا اور مجرایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ جب وہ دنیا سے کر کررہ جائے گا۔ ساہر اسپیس کی ترقی کے ساتھ ساتھ دنیا ہر گزرتے دن کے ساتھ چیوفی ہوتی جا در خاہر ہے کہ ریت میں منہ چھپانے ہے بکہ حاصل ہونے والانہیں ہے۔ اس حقیقت کو تو ہمیں مان لیمنا چاہئے کہ سائہ اسپیس کے جو کر سے اثرات ہیں ان کو والدین ختم نہیں کر سکتے ہیں تا ہم مناسب رہنمائی اور تکہبانی کے ذریعے اسے محفوظ بنا سکتے ہیں۔ والدین کو اضافی کر دار اوا کرتا ہوگا اور بچے کی ضرورت کو مانیٹر کرتا ہوگا۔ والدین کو جاسئے کہ دہ بچے کی ضرورت کو مانیٹر کرتا ہوگا۔ والدین کو



وقت مقرر کردیں کدأے کمپیوٹر پراہتے وقت تک بیٹھنا ہے اور پھراٹھ جانا ہے۔اگران کوآزادی دی جائے گی تو پھروہ ساری رات ای میں گےرہیں المرين المينا بھي بھول جائيں كے مسلسل بيٹے رہنے كى وجدے كرش درد ہونے لگتا ہے جو صحت کے حوالے سے نہایت خطرناک ہے اور یے ک افرائش كوروك ديتا ب\_اس لئے كمپيوٹر پر بيٹھنے كيلئے وقت ضرور مقرركر دیں۔ یہاں یہ بات بھی والدین کو یاور تھنی جائے کہ بے پر یابندی ہر گزنہ لگائیں ورنہ وہ باغی ہو جائے گا۔ اور باہر دوسرے طریقول ے کمپوڑ استعال كرے گا- جوكه كافى خطرناك صورتحال موكى \_ دراصل ايك بچداني ابتدائی عمراور ٹین ات کی میں جو کھے کھتا ہے وہی اصل میں آنے والے دنوں میں اُس کی شخصیت اور کردار کی بنیاد بنآ ہے۔ایے میں والدین کو بہت سنجل کرکام کرنے کی ضرورت ہے کیونک عمر کا بیددور مختصر ہوتا ہے۔اورای دوريل بي جواچي اورشبت باتيل پيدا موجائيل كى وى أس كى زندگى ك سارے ادوار کے لئے کارآ مد ثابت ہول گی۔ والدین کو جائے کہ وہ ان یے کے اندرموجود صلاحیتوں کو باہر تکالیں اور نا کہ انہیں یکا کریں۔ تل خامیوں کو دور کریں۔ والدین اور گھر کے بڑے بیچ کو بیٹ مجھانے اور بتانے کی کوشش کریں کہ سائبرالیس کے اثرات کس قدرا چھے اور کس قدر رئے ہو سکتے ہیں۔ان کو بیاحساس دلائیں کہ سائیر اپنیس دو دھاری تلوار ک طرح ہے۔والدین بچے کی پشت پرآجائیں گے اوران کی راہنمائی کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں سپورٹ کریں گے تو کوئی وجہنیس کہ وہ سائبر اپلیں كير ارات محفوظ ندره عيل-

### ونشدياديك

### كارتشفش يائى

### اجتراره

· (Lnklnkn) Sin 1.411 : 14 1 (2nx1)(1/100:20 (1) 150:00 (1/100:2/2 14.5750: will (Sub Fist) \$15-0 :00/06:00 KLJ & Ldg (LHE) ENDING (KA

### العلى المراك المراسكان ، ذرا ما ووها فلك اور كافي المراكة وال كراهم

- パングイロッドラレー 会

一点的人的人的人以上了一个一点的人 John E 1615: - 168-65 July Son 1

\* المسيط به المعن أي في الرون في الأول الار يا المارية المرامة أول-

- ようかとうりものいされるれたか

SIN SIS SISE 1.46 注 14 点 あまられる 818, WAS IN SE SE 2 L win St. 1. 1 88 6 5 5

براوعليا: فلوزاسا

NYING BUSINASI JENE ET LIK & سوالے باداموں کے طاور کے۔

とうからいけんはくりいとうとくいかのまれ 第一是 土地 中中的 医自己的 医自己的 人名

رول کو بادا موں ررول کریں کہ باداع ساتھ ہے کر کی۔ 

- リカモノカと「単としら」「ヤーとのからまた

一年かりかり

BLZWII HEN - 138 SI LODY 上州里的水 MESIKENKLYEN 意と上ばいうかもう

فش رول سلاو

ありまる きりりしん

www.freepdfpost.blogspot.com

### و ش د الدما

نمك: حسب ذا كقد تيل: ايك

برادهنیا: ایک گڈی

गुरुकः गुर्देशर

زيه: ايك ما يكاني

كالىم عيادُور: آدهاما يكافي

### فش كباب

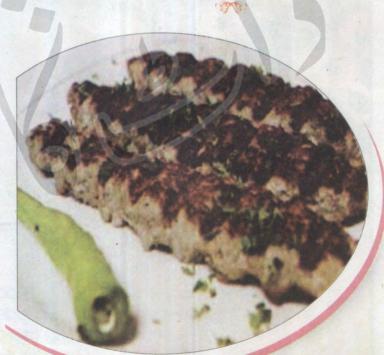
### اجترك

بغيركان والمحصل ابككو اعرے: دوعدد ليمول: دوعدد لالمرج ياوُدُر: ايك عاع كالجي وْبل روفي كاچورا: ايك

سركه: دوكمانے كرچ

### فرين في

ب سے سلے چھلی کھڑے ابن اورنک کے ماتھ دمورایک اوے کے اور پھیلا کر بھی آنج پر یکنے دیں۔اس کے اوپرسر کہ اور کیموں کارس ڈال دیں۔ جب چھلی کا یانی خنگ ہوجائے تو اس کو ہاریک پیس لیں، پھراس میں کئی مرچیں ، کٹا دھنیا اور سارا مصالحہ ڈال دیں اوراچھی طرح گوندھ کر گول گول کہاب بنالیں دوانڈے ایک برتن میں چھینٹ کر رکھ لیس اور ڈیل روٹی کے چورے کوایک اخبار پر پھیلا دیں۔ پھرایک ایک کباب کو الله اور چورالگا کر بلکی آنج پر فرائی کریں ، ٹماٹو کیپ یا دہی کی چٹنی کے المع بيش كرى-



### فش ميكروني كوفته

كونك كے لئے:

نمك: حب ذائقه

كي: الكيائع

بين يا كارن فلور: حسب ضرورت

کانی: حب بند(اگر پندکری)

لالمرج ياؤور ياؤور: ايك عاع كالحج

### اجتراء

مچیلی: آدهاکلو(کافے تکال کرأبال لیس) ميروني: 2 كي (أبال ليس) آلو: 2عدد (ألح بوك) نمك: حب ذا كفته يرى مريس: 8عدد وى: ايككي برادصیا (کثابوا): ایک کھانے کا چج محى الله على على: حبضرورت

### كرين

مچھلی میکرونی اور آلوؤں کومیش کر کے اچھی طرح کس کرلیں۔اس کے بعداس میں ہری مرجیس، دبی، ہرا دھنیا اور ثابت دھنیا شامل کردیں اور پھر مكس كرليس عراس كوفت بناليس 🖈 بين يا كارن فلور ، نمك ، كهائي ، لال مرج ياؤ دُر ، كيب كوا چهي طرح مكس كرك اناپلاكرليس كه بالريرنگ جائے۔ايك پين مي كھي/تيل كرم كريں اور بالزكومكي ميں ڈپ كر كفرائي كريں۔ايك ڈش ميں تكال ليں۔ چننی اور کیے کے ساتھ سروکریں۔



اگر جمیں اسارٹنس اور خوب صورتی کی پروائیس تو بیسوج کر موٹا پاکم کرنا چاہیے کہ موٹا پایتار بول کی جڑ ہے۔ موٹا پے کے ذمر سے بیس جو بیار بال جنم لیتی بیں ۔ وہ بیر بیں فریاطیس، جوڑوں کا درد، سستی اور کا الی، عورتوں میں بانچھ بین، عورتوں کی خصوصی امراض کی ہے قاعدگی، دل کی بیار بیاں، بلڈ پریٹر، فائج اور سانس کی بیاریاں۔

### روٹی نہ چھوڑ تے

ڈائنگ کا ارادہ کر بھی لیا جائے تو سب سے مشکل روٹی چیوڑ نا لگتا ہے کہ ہم بھین سے روٹی کھانے کے عادی ہوتے ہیں اور روٹی چیوڑ نا اتنا ہی مشکل ہے، جتنا ایک ہیرو ٹچی کے لئے ہیروئن چیوڑ نا ۔ اور جس طرح ایک نشہ باز ہزار باراس عادت کوچیوڑ تا ہے اور دوبارہ شروع کرتا ہاس طرح ڈائنگ کرنے والا ہندہ بھی نیادہ دیرا ہے ارادے پر قائم تہیں کیا جا سکتا۔ اس کے لئے بیکر یوں میں ملنے والی براؤن ہر فیر وسٹیس کیا جا سکتا۔ اس کے براؤن آٹا استعمال کریں۔ آئے کا تاسب اس طرح ہو: 8 ھے آئے کی بھوی + 1 ھے بیے چھتا آٹا۔

بیدا کر گونده لیں اوراس سے ہرروز ایک چپاتی بنالیا کریں۔اس میں کیوریز کی مقدار شہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ بیروٹی اگر چہ فائن آٹے کی طرح نرم اور مزیدار تو نہیں ہوتی لین ایک نفیاتی تسکین ہوتی ہے کہ ہم نے روئی کھالی ہے۔ بیروٹی ہم ہراس سالن کے ساتھ کھا تھتے ہیں جن کی ترکیبیں ہم آگے چل کر تکھیں گے۔

روٹی کے علاوہ اور بہت ی الی چزیں ہوتی ہیں، جنہیں کھانے کا دل چاہتا

ہے کین موٹا ہے کے ڈر سے انسان دل مسوں کررہ جاتا ہے۔ بعض اوقات

بلکداب تو اکثر بازاروں میں الی ڈائٹ والی اشیاء بل جاتی ہیں۔ کین اسے

بندہ ایک بارخرید کردومری بارخرید نے کی ہمت نہیں رکھتا اس لئے کہ مہنگائی

کے اس بڑھتے ہوئے سیلاب نے روز مرہ کی عام چیزوں کو اتنا بڑھا دیا ہے

کداستطاعت کی قوت نہیں رہی تو پھر خاص چیز کا کہنا ہی کیا۔ اس لئے میں

روٹی کے علاوہ چند ایسی ضروری چیزیں بتارہی ہوں، جو اُن لوگوں کے کام

ہنگارے کے بغیر بھی نہیں رہ کتے۔

ہنگارے کے بغیر بھی نہیں رہ کتے۔

### ڈائٹ پنیر

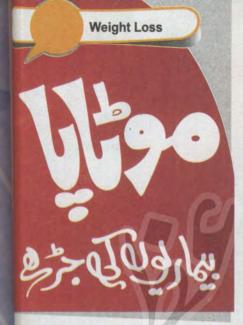
دودھ کوابالنے کے لئے رکھ دیں۔ جب یہ اُلینے گئے تو چاہبا بند کردیں اور چند منٹ انتظار کریں۔ پھر بھٹ چیں اس میں ملا دیں۔ اب دودھ پھٹ چائے گا۔ اس پر ڈھکنار کھ کر پھے وقت چھوڑ دیں۔ پھرائے ملسل کے کپڑے میں ڈال کریا تو کسی جگہ لؤکا دیں یا کوئی وزن او پر رکھ دیں کہ سارا پائی نچڑ جائے۔ پھراس کے کلائے کاٹ دیں۔ یہ ڈائٹ بیٹر تیار ہوگیا۔ اے آپ مختلف کھانوں میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے 100 گرام بیٹر تیار ہوگا۔ ہوگا۔

#### و است دی

ایک لیر سکیر ملک، ایک میمل اسپون تیارونی (جو قدرے ترش ہو)۔
دودھال طرح گرم کریں کہ انگی ندجلائے پھراس میں ایک میمل اسپون وہی
ملاکر ڈھکتار کھ دیں، پھرائے گرم چگہ پر رکھ دیں۔ بنداوون کے اندرر کھکتی
میں۔ سردیوں میں اے بہت گرم جگہ رات بحر رکھنا ہوگا، جبکہ گرمیوں میں
رات بھر کچن میں ریک و غیرہ پر پڑارہے تو بھی ہے دہی تیار ہوگی۔ اب اس
میں رائد بنا کیں، سادہ دہی کھا کیں، اُلے چاولوں یا ڈائٹ والی روثی کے
ساتھ کھا کیں۔ اس ہے 5 کپ دہی ہے گاورایک کپ میں 63 کیلور پر

### يرا وان يريد

ایکر یوں ہے براؤن بریڈ آسانی سے ل جاتی ہے، کین ہم کفیوز ہوتے ہیں کہ خداجانے ہے براؤن بریڈ آسانی سے لکے ہوں ایسانہ ہو کداس کے استعال ہے ہماری ڈائنگ کا بیزا خرق ہوجائے۔ اس کا آسان حل ہیے کہ ہم براؤن بریڈ گھر میں بنالیا کریں۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل آشیاء چاہئیں۔ موگر ا کے جائج گھری میں ایسٹ ، کوچھا آٹا ، 10 گرام فریش ایسٹ ، کوچھا کے کا بچھ میں ، کوچھا کے کا بچھ میں ، کوچھا کے کا بچھ میں کہ جو اگر میانی میں ایسٹ ، چینی اور تھوڑا گرم پانی ملا دیں۔ اتی دیرانظار کریں کہ بیآ ٹا گوندھ کراس میں ایسٹ ، چینی اور تھوڑا گرم پانی ملاد میں۔ اتی دیرانظار میں کہ میں اور کی کہ بیڈو دیں۔ اب اس کے گھا کر کہ بیڈو دیں۔ اب ہیں ڈال دیں اور چھوڑ دیں۔ اب ہیکٹ ٹن کو آئل سے گھا کر کہ بیڈو داس میں ڈال دیں اور کھوڑ دیں۔ اب ہیکٹ ٹن کو آئل سے گھا کر کہ بیڈو داس میں ڈال دیں۔ اس سے کھوڑ دیں۔ اب ہیکٹ ٹن کو آئل سے گھا کر کہ بیڈو داس میں ڈال دیں۔ اس سے اوروں میں دوروں میں دی دوروں میں دیں دوروں میں دور



13 سائس بن سے بیں۔ایک سائس میں 70 کیوریز ہیں۔ براؤ تذہر یُر آن تیار ہوگیا، اب ان کے اندر فلنگ آپ کوالی بنانی ہوگی کے آپ بے فکری ہے بریڈر لگا کراستعال کر علق ہیں۔

### بندكو بهى اور مكصن

3 کھانے کے چچ مکھن تیار کرنے کے لئے 2 کھانے کے چچ بندگوگاکو بہت باریک باریک کتر کراس میں ایک کھانے کا چچ مکھن ملالیں کھن میں اپنا نمک ہوتا ہے، سودہی کافی ہے۔ بال کالی مرچ چھڑک کر میکچ براؤں بریڈ پرلگاسکتی ہیں اس سے سینٹروچ بھی بناسکتی ہیں۔

### سزدهنیا، پودیناورسزمرج مکھن کےساتھ

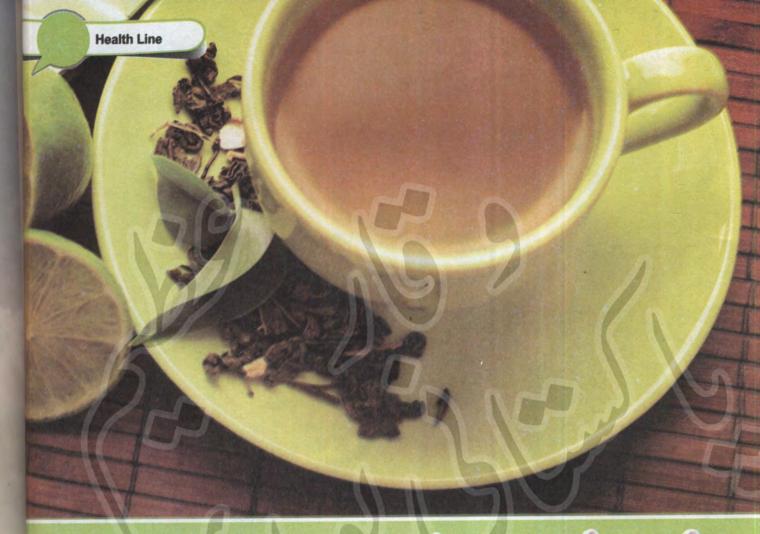
اس کی ترکیب بھی بندگویھی کی ترکیب جیسی ہے۔ ان متیوں چیز ول کو بہت بار پیک کتر دیں، خامب وہی رکھیں لیٹن 2 کھانے کے بچے، بیکتر ابواکسچراہ اورایک کھانے کا کچے کھھن ہو۔ اگر چا چیں تو مسڑڈ پاؤڈر بھی ملالیں۔

### كيرك بر ( كاجراور كصن)

بیطریقهٔ بحی او پر کے طریقوں جیسا ہے۔ تناسب وہی رکھیں گا جر کدوکش/ لیس ، کالی حرج اور نمک حسب ذا افقہ الم کراستعمال کریں۔

### سبزچئنی

سے چٹنی بنا کر رکھ لیں اور براؤن بریڈ کے ساتھ استعال کریں یا ڈائن والا روڈی کے ساتھ استعال کریں۔ زبان کے چٹن رے کے لئے بہترین ہے۔ ترکیب: سبز دھنیا اور پودینہ لے کر اس میں 3یا 4 سبز مرچس کان دیں۔ 1 چائے کا چھے کیوں کا رس، دیلا چائے گا چھے چینی یا گڑ، دیلا چائ چھے تمک اور 2 چائے کے چھے پانی ملا کر گرائنڈ کر لیس۔ یس جوس آ ٹرٹم پی چٹنی میں ملالیں۔ اس ہے ایک کپ چٹنی جتن ہے اور اس پورے کہ میں 445 کیلور پر چیں۔ اے فریج میں رکھ کر کئی باراستعال کیا جا سکتاہ۔



# द्रेन्ति त्राक्ष्या हित्या हित्य हित्य



ایک کے کانی میں 90 سے 15 املی گرام تک کیفین بوٹی ہے امراہی جیہ الوكون كا اكثريت عام كي چيكى ليف مين زياد دود لجين ليق عد عاسك میں بھی کھفیری جوتی ہے مگر مقدار م جوتی ہے امر ایک کے جانے میں 70=30 گرام تھ کیفیں ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق کرین بنی انہی علية ہے جمي كاالى لئے مطالعہ كيا كيا كدائى يين سرطان كے خلاف مزاحت كرف والعابر المربوق بيل يا كرنيس تعديد المات تك تعيق ے یہ بات مانے آئی ہے کہ باہ اور مرخ جائے کے چوال میں لیکال فوائر بوشیرہ ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق عیاسے تیا کرتے وہتے الن کے رتگوں میں اس لیے فرق آجا تاہے کوان کواستعمال کے قابل بنانے کے لیے اللك اللك على عراد اراجاتا عد الرين في ك بجول كوم عمال عد الترابرا العالا العام المراتي معد على المبناع كريدانساني جم يلي سف والع كيمياني خير كواعتدال مي رمحتى ي جوعوماً غيوم كي افزائش كاباعث خفتے ہیں۔ گرین فی کی ایک اور خاص بات ہر ہے کو باربوں کے خلاف توت دافعت ك نظام كونتونما فراہم كراتى ہے جس كى مجد كائيا كام نى پیدائیسی ہوتا اور انسانی جیم دل کے امرانن ہے بھی کانی حد تک محفوظ ربتا عديه وليسترول كويمي تم كرتے على مدد كار غارت بحوثق عد

# موم سرماكيخاص مشروات

### كافى بينزقهوه

### آجة (ا

كانى بينز پاؤۇر: 2 كھائے كے چھ ( بجنى ر موكى ) الالحچى: يرا چائے كا چھ ( ليسى موكى ) پانى: 3 كپ چينى: ھېشرورت

### كركيْب

پہلے ایک پتیلی میں پانی میں روسٹڈ کافی بینز پا دُوْر اور الا پنگی پا دُوْر شامل کر کے پانچ منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب رنگ آجا ئے تواسے کپ میں نکال کرحب ضرورت چینی کے ساتھ سروکریں۔





### اجتراء

پانی: 8 گلاس سزرچائے: 6 چائے کے تھی دارچینی: 3 سینٹی میٹر کالکوا سزاللا بھی: 1 عدد لونگ: 1 عدد کلوفتی: 1 پٹھی ادر کے ہیں: 1,1 کلوا پودیے کے بے: چدعدد

### تركيب

اس چائے کے لئے 8 گلاس پانی کو چو لئے پر کھیں۔ جب اُ بلنے گلے تو ہز چائے ڈال کر بلکی آئی پر 10 منٹ کیلئے نکا کیس کہ پانی 6 گلاس رہ جائے۔ پھر اس میں دار چینی ، مولیٹھی ، سبز الا پھی ، لونگ ، کلوٹی ، ادرک ، بہن ڈالیس۔ جب دوبارہ اُ بلنے گلے تو چند ہے تو دینے کے ڈال کر تھر ماس میں ڈال دیں۔ جب پٹی ہوتو تھوڑ اسالیمن اور براؤن چینی کمس کریں اور پی لیس۔ تقریباً 6 سے 8 گلاس روز اندلیں۔



# باورج خانه آکے اقوں بین

### مصالحدوارتهاري

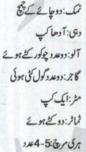


جاول: آدهاكلو همي ياتيل: آدهاك دى: آدھاكي ابت رم معالم: ايك كانج تلى جوئى بياز: آدهاك لبن كالبيث: ايك مائة مر:ایک ٹماڑ: دو کے ہوئے ادركاليث:ايك ما يكافي لالمرج: ايك عائ كا في يسى مولى 264-5:3/5/ بلدى: آدها ما يكاني

تركن ا

چاولوں کوتیں من کے لئے بھودیں ایک برتن میں تھی گرم کریں۔اس مي كرم مصالح، تلى موكى بيازلبن كالبيث اور مراكب يانى ۋال كر بعون ليس \_ بحراس مي يسى موئى لال مرج، بلدى، تمك اور دبى ۋال كرمزيد بھونیں۔اس کے بعد کئے ہوئے آلو، گاجر اور مٹر ڈال کر دس منٹ فرائی كريس برايك كي يانى دال كرسزيان كل جائے تك يكائيں۔اس ك بعد بھیے ہوئے جاول اور دو کے یانی ڈال کر یکا کیں۔ یانی خشک ہوجائے تو ہری مرچ اور ٹماٹر ڈال کروم پر کھیں۔ آخر میں اسے سلادیا رائنہ کے الم پش كري-

(ارسال كرده: من آمنه، لاجور)



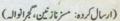


اجترك

د بل روفي (سلائس): 6عدد زعفران: 1/ چوٹی چی چنی: 1 کپ بادام کی گریاں: 1/2 کی محى، تيل: 1 كي كورًا: 1 كَا ية: 1/ جماعك



ڈیل روٹی کے عروں کے کنارے کاف لیں چرانہیں ورمیان سے کاٹ کر چارچار برابرکو ہے کرلیں۔ چینی میں پانی ڈال کرشیرہ تیار کرلیں۔ ڈیل روفی کے کلوے تل کر باوای کرلیں۔ تلنے کے بعدانہیں شیرے میں ڈال کر يكالي \_اس دوران اس ين زعفران كوره، بادام اورية شامل كرليس چندمن بعد چولے اتارلیں۔







### اجترك

آپچور پادڈر: 2 جائے کچھ چلی پادڈر: 1 جائے کا چھ گرم مصالح: 2 جائے کچھ زیرہ کیا ہوا: 1 جائے کا چھھ گار مختک کے لئے: ٹماڑے سائس كالے چے: يرا كلو كى : 4 كھائے كے چچچ برى مرچ: 2عدد (كاٹ يس) نمك: حب ذائقة پياموااناردانه: 1 چائے كا چچ دهنيا يا دؤر: 4 چائے كا چچ

### تركيب

چنوں کوابال لیس کہ یں ذرائے گل جا کیں۔اضافی پانی بہادیں۔لوہی ک کڑائی میں تھی گرم کریں۔زیرہ کوفرائی کریں۔ پھر تمام مصالحے اور پنے اس میں شامل کردیں۔ چھی طرح مکس کرلیں۔اس وقت تک پکائیں کہ پانی باقی شدہے۔ ٹماٹر کے سائسوں ہے گارش کرکے چیش کریں۔

(ارسال كرده: مزاحر، ملكان)





### 12)-9,

ا من كيك كراك : 2 ييال كسن: 1 ق الكريا وقتى: 2 ق فرير يه: 1 1 يوال

راد عبرانی دوره : 4 بیرانی انڈے: 3 مدو کارن فکور: 1 کھ و بلاا اسٹس: 1 کھ

### QUIE .

جرون کورات ہے جر بھلوں ہی اور کلا ہے کر لیس ۔ تفلیاں الگ کر لیل ۔ اب
ان کلزواں کو سانچے بھی رکھ ویں۔ کیک ہے کارون کو تین سند کے لئے
دورہ بھی بھلوں ہیں۔ اس دورران چینی بھین نے لیا ایسنس اور انڈ ہے ملاکر
فرب ایسی طرح ہے جیسنٹ لیس ۔ اب اس آئیز کے جھور کے کلڑواں پر
فران ہیں۔ اب اور ہے دورورہ بھی جیسے گلاے ڈالل کر اس طرح بر گھی کہ آدوھا
اب اس سانچے کو کئی بڑے برتی بھی پانی ڈالل کر اس طرح رکھی کہ آدوھا
فرب جائے۔ اسے 9 جسمن کک جماب بھی پیانی ڈالل کر اس طرح رکھی کہ آدوھا
فرب جائے۔ اسے 9 جسمن کک جماب بھی پیانی ڈالل کر اس طرح رکھی کہ آدوھا
فرد جائے۔ اسے 9 جسمن کک بھی جماب بھی کھی اور چر بیڈ کے گئی کاران فلورشا الل کر
ایس لیس ایس جو اسے بیڈ تھی پر چیل اکر خوال ہوئے کو گئی ارکھن ہی رکھن ہی کے گئی۔ اس کھاڑھا کر انس طرح بی کھی اس کھن ہی رکھن ہی

(ارسال كردون مسزالطاف المايور)





كے ساتھ ساتھ آرام دہ نشست كا اہتمام بھى ضرورى بتاكد دھوب سينك الم اوول كا امتخاب

كے ساتھ بودوں سے خارج شدہ آسيجن سے مستفيد ہوا جاسكے ۔ اس كنزرويٹرى كودومقاصد كے لئے استعال كياجاتا ہے بہلا سيكا سے بيشك



بدصورتی کوخوبصورتی میں بدلنے اورخوبصورتی میں زیادہ تکصارلانے کے لئے كالمبلكس م استعال كي ضرورت بوتى ب-انساني نسل خاص كرعورتين

زماندقد یم ہے ہی کاسمیکس کی کھوج'ان کی تیاری اور استعمال کی سمت میں کوششیں کرتی چلی آئی ہیں سینکڑوں ہزاروں برسوں برانی ایلوراجنا کے غاروں میں بنی مختلف تصاویر محجر ای وغیروں کے مندروں میں کنندہ مورتیال ٔ اور دوسری جگه بریائی گئی مٹی پھروں اور دھات کی مورتیاں اس کا

واضح جوت ہیں تبذیب کے آغازے بی خوبصورتی میں اضافے کے لئے كالميكس كااستعال ايك ناكر برضرورت كي صورت بين تتليم كيا جاتاراً

☆ قديم زمانے كاكاميكس

ا تج کی طرح قد مج زمانے میں کا سیکس کی تیاری کاروباری سطے رقبیں ہوتی تھی اس لئے کا ملیکس سے متعلق کئی چزیں عام لوگوں کے لئے دستیاب نہیں ہوئی تھیں۔ امیر لوگ بھی انہیں کوششوں سے ہی حاصل کر یاتے تھے اگر چدا بی حیثیت اور ذرائع کےمطابق کاسمیکس کا استعال عام لوگوں میں بھی مقبول تھا۔ جیسے جلد کی خوبصورتی کے اضافے کے لئے ایشن ہاتھوں کی خوبصورتی کے لئے مہندی المحصوں کے سکھار کے لئے کاجل لگائے كارواج شيرول سے لے كرويبات تك ميس تفاموجوده زمانے ميں بھی برانی روایات چندایک تہواروں برد کھنے کوملتی ہیں جیسے شادی کے موقع يردولها ولهن كےجم يرابثن اورآ كھول ميں كاجل لگانے كارواج آج بھى زندہ ہے۔ای طرح عموماً مائیں بچوں کے جسم مراہٹن اور استھوں میں کا جل لكات وكهائي ويتي بي-

جدیدزمانے میں خوبصورتی سے متعلق ضرورتوں کی تحیل کے لئے سینکروں فتم کے کاسمبیکس کرت سے وستیاب ہیں۔ اینے اور غیر ممالک میں سيكرول كارخاف ون رات ان كو تيار كررب بين اوراس كاروباريس اربوں روپوں کا سرمانیدلگا ہوا ہے۔ ستے سے ستے اور منگے سے مملکے سے كالميكس اب يونكه عام لوكوں كے حصول ميں آ محتے بين اس لئے ان كا استعال بھی روز بروز بردھتا جارہا ہے۔لیکن ان کا استعال کرتے وقت سے خیال رکھنا ضروری ہے کہ کم قیت والے گھٹیا سنگھارے کے سامان فوری صورت میں تو خوبصورتی میں اضافہ کرنے والے معلوم ہوتے ہیں الیکن مسلسل استعال سے از حد نقصان وہ ثابت ہوتے ہیں۔ گھٹیا کاسمیفکس کا استعال کھھونوں بعد قدرتی حسن کو بھی تباہ کرویتا ہے۔اس لئے جہاں تک

ہو سکے ہمیشہ اچھی کمپنی کے اچھے کواٹی کے کاسینکس استعال کرنے چاہے۔

جلداور چرے کے میک اے لئے 🖈 کلیزی ملکوروئی یا آغنج کی مدد سے لگائیں۔ بیجلد پرجی گندگی کی

مہین ڈرات کو دور کر کے اسے صاف بنا تا ہے۔ چکٹی جلد والے چیرے کی

مفائی کے لئے استعال میں لایا جائے۔

🖈 کلیز تک ریم چرے کی جلد فشک ہو تو کلیز تک ملک کی جگہ پراس کا استعال كري \_ ريجي جلد كي صفائي كرتا ب\_

🖈 اسكن الك باسكن فوذا برات كو جري علد برلكا كرسوماكس اے لگانے سے پہلے کلیز مگ کریم یا کلیز مگ ملک کے ذریعے جرے کو اچھی طرح صاف کرلینا جاہے۔اس کا استعمال جلد کو چکنااور ملائم بناتا ہے۔ 🖈 ایسٹر پیٹ لوش چکنی جلد والوں کے لئے ٹھیک ہے۔ یہ چبرے کی جلد کو تکھارتی ہے۔ کیل مہاسوں کودور کرنے میں معاون ہے۔

★ زهنگ کریم چرے اور بازؤں کے فشک پن کو وور کرنے کے لئے

الملامون كريم يير عى جمريول كودوركر في كے لئے استعال كريں۔ 🖈 كولل كريم جلدكو چكنار كھتى ہے اوراس كى خوبصورتى بيس اضاف كرتى ہے اے سرویوں کے موسم میں لگانا ضروری ہے۔

ياؤ دُرزياده دريك قائم ربتا ب-

🖈 فاؤر مین لوش برش کی مددے چرے پر لگائیں۔ بیجی فیس یاؤڈرکو ويتك جمائے ركھتا ہے۔

الله فاؤن فيلك الفنح كالدوس جرب يراكا كي -اسكااستعال يمي فیس یاؤڈرکوزیادہ دریتک قائم رکھنے کے لئے کرتے ہیں۔فاؤنڈیشن کریم، فاؤتديش لوش اور فاتديش شيل على سايك كابى استعال كري -

🖈 موئی اوش جلد کی خشکی کودور کرنے میں معاون ہے۔

الله سنعین لوش تیز وهوب سے جلد کو مخفوظ رکھتا ہے۔ اگر تیز وهوب میں زیاده دیرتک چلنا ہوئ تو چرے اور کھلے بازی کی جلد کودھوپ کے منفی اثرات ے بیانے کے لئے استعال کریں۔

🖈 سنتین آئل سنتین لوثن کی جگه براس کااستعال بھی کیا جاسکتا ہے۔ یہ

بھی تیز دھوپ سے جلد کو محفوظ رکھتا ہے۔ 🖈 وہزلین فومیز سروبول کے موسم میں میک اے کو ہٹانے کے بعداے لگانے سے جلد پھٹی نہیں ہے۔ بیشک جلد کو ملائم بنانے اور پھٹی جلد کو بحرنے میں مفید ہے۔ بوائی عضے ہوئے ہونٹ اور کھر دری جلد پر بھی اے لگانے

الله فيس ياوور فاونديش كى كونك كرنے ك بعد اے چرے ب لگائیں۔ یکی طرح کے جلکے اور گہرے رنگوں (شیڈز) میں اور کئی خوشبوؤں میں ملا ہے۔اس لئے اپنی جلد کے لئے مناسب رنگ کا انتخاب راین عايد كورى جلد كے لئے بكا كا في اورسا تولى جلد كے لئے كرے رمك كا فیس یاؤڈر زیادہ اچھا رہتا ہے۔ یاؤڈر کے استعال سے جلد زیادہ خویصورت اور پرکشش معلوم ہوتی ہے فیس یاؤڈر کولف کی مدد ے چرے کی پوری جلد گردن گرون کے بیچلے ھے کٹیٹی اور کانوں کے اور نے چاروں طرف میسال لگانا جا ہے مجھنوؤں اور بلکوں پر گے ہوئے یاؤڈرکو''فیس برٹ (Face Brush) کی مدد سے جھاڑ دینا ضرور ک ے تا کہ بھداین ندر ہے۔فیس یاؤڈ رکوباتھ سے نہیں ملنا جاہے۔

🖈 روج بف یابرش کی مدد سے لگا کیں ۔ بھی سرفی کے لئے روج یا و دراور گہری سرفی کے لئے روج کر يم كاستعال كرنا جائے۔

🖈 بلوم بھی ایک طرح کی روج ہی ہے جو گالوں کی جلد کے تعلق میں آکر خود بی کھے مرخ ہو کرسارے چرے پر قدرتی خون کی سرخی ظاہر کردین ہے۔روج کی طرح اس کا اتار چر حاؤ بنانے کی ضرورت نہیں۔اس کے استعال سے چره زیاده رکشش اورخوبصورت معلوم ہوتا ہے۔

### آ تھوں کا میک اپ کے لئے

🖈 آئی لوش آنکھوں کوصاف اور تندرست رکھنے کے لئے اسے استعال

🖈 آئیلیش کریم بلکی مفوق کو گھنا بنائے کے لئے استعال کریں۔ 🖈 كراز ك ذريع بلكوں كر ول كواوير كى طرف الشحد بے ك قابل بنانے کے لئے استعال کریں۔

# تكر تكرك دائق

مجراتي دهوكلا

چاول: 100 گرام چخى دال: 200 گرام بلدى يا دَوْد: يا چاچى گاقتى تازه تاريل: يا چاچى گاقتى رائى: يا چاچى گاقتى بىژىك يا دَوْد: يا ك برلك: يا دارى چاد الى گالاا دادك: 11 گى كاللاا برى مرى ( فيرى لس): 4 مدد



چاول اور دال چنا کا 4-3 گھنے کے لئے بھگودین اور گرائنڈ کر سے معولی ساموٹا پیٹ بنا کا 4-3 گھنے کے لئے بھگودین اور گرائنڈ کر سے معولی ساموٹا پیٹ بنا اس بی کررات بھی خمیر ہونے کے لئے رکھ دیں۔ ایکی طرح کس کر اس بی بالدی، ہری مربح، اور ک اور نمک ملا دیں۔ ایکی طرح کس کر لیں۔ کوکر میں پائی ڈال دیں۔ اس ٹن کوکوکر بیس رکھ دیں اور ڈھکٹا بند کر دیں۔ کوکر کو تیز آنٹی پر بغیر دینے میں رکھ دیں اور ڈھکٹا بند کر دیں۔ کوکر کو تیز آنٹی پر بغیر دینے دھوکلوں کو چوکور کلووں میں کاٹ لیں۔ گرم تیل اور رائی کا بھار دے دیں۔ کور کوٹ کے اور رائی کا بھار دے دیں۔ کرد کوٹ کے اور رائی کا بھار دے دیں۔ کرد کوٹ کے اور کاٹن کریں۔



عشميري فش كرى

### آجة ل



تیل گرم کریں ۔اس ہیں ابہن کوفرائی کریں۔ جب ذراسا گولڈن ہو پھر پیاز اوراورک ڈال دیں اور ہری مرچ بھی ڈال دیں ، ذراسا فرائی کریں پھر کا جوکو پیس کر ذراسا پانی ملا کر چیٹ کی طرح بنا کر ڈالیس ۔ پیاز جب گولڈن ہوجائے تو لال مرچ ، ہلدی ،نمک ڈال دیں اور دی اور دی اور ثماثر بھی ڈال دیں۔ جب ٹماٹرزم ہوجائے تو بھون لیس اور پھرچھلی ڈال کر ذرای دیر پکالیس اور پھردومنٹ وم پررکھویں۔





## بونانی آلوگوشت کیک

#### أجتراء

آلو: 3يادَ الله: 1عدد

تيه: 11/2 يادُ مكون: 2 اوس ياز: 2عددچور في (باريك كاك ليس) پنير: 1 اونس (كش شده)

#### تركن ا

چكن كوير: 2عدد

نماز: 2عدد

ايك سالن ميں پيازاور قيم مع آدھاكي يانى ۋال كر بلكى آنچ پر د كوديں۔ جب یانی خشک ہوجائے تو مکھن یا تھی ڈال کر بھون کیں ٹماٹر کا ک کرڈال دیں اور دونوں کیو بربھی ڈال کر بھونیں۔ ( کیو بزکو پہلے گرم یانی میں گھول لیں) ۔ آلوچیل کربہت ہی باریک باریک قتلے کاٹ لیں (ہاتھ کے چپس كرے باريك كاك علت بين ) الك كيك كاكول سانج كرخوب كان کریں اور آ دھے آلوؤں کی تہہ پیندے میں لگادیں پھریکا ہوا قیمہ ڈالیں اورآخريس پرآلوول كى تېدلگائيس آلوول يرنمك اوركالى مرچ ليى موكى چیزک لیں \_آخری تبہ پرانڈااور پنیرڈال کرخوب گرم اوون میں رکھ کر 250°F يريك كريس حتى كه فيج اوير سے يك جائے اور كولڈن براؤن ہوجائے۔نہایت لذیذ کیک ہے۔

## تشمش والاابراني حلوه

#### اجتراء

حشش: أيادَ موتى: 2 كمائے كے بي چینی: 1/2 کپ سِزالا یخی: 2عدد (پیس لیس) عرق كلاب: 1 كماني كانتي كويا: 1/2 كي گى: 1 كي ناريل: 2 كمائے كے في (يا موا)

#### تركيف

برتن میں تھی گرم کریں۔ سوجی ڈال کر بھونیں۔ اس کے تھوڑی دیر بعد ہی تھوڑا سایانی شامل کر دیں ورنہ بیاجل جائے گی۔ کشمش دھوکرصاف کر لیں ۔ کشمش اور چینی کو بھی برتن میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر یکا نمیں جب گاڑھا ہونے گئے تو کھویامسل کرشامل کریں۔خوب بھونیں کہ پچنائی اوپر آجائے۔سبزالا یکی اورعرق گلاب کس کریں اور چولیے سے اتار کرؤش میں نکال لیں۔ یا پھرٹرے میں پھیلا کراس کے حب پیند مکرے کرلیں۔ ناریل سے گارٹش کر کے سروکریں۔

(TO)





ترتی کے اس دور میں بھلاا مراض کی کیا گی۔ پھرامراض کا زور کیوں نہ ہو۔ فضا آلودہ، یانی مخدامٹی پلید، غذائیں غلط، کھانے سنے کی عادات برای مولى، ندوت يرسونا، ندمج تزك المدكر بإدغداك توفيق، ندصاف تقرى مج کی ہوا میں تلاوت کے ذریعے سے خون کی صفائی اورجم کی قوت کومشحکم كرنے كا اہتمام \_جس بدن كود مكھنے چستى وتوانائى سے محروم \_ حال سيرهى ندحال درست خواتین کے چیرے برتازگی ننگھار متیجہ بدکہ ہاس چیروں کو تازه دكھانے كاكام بے تحاشا ياؤ در تھويكر اوراب استكر ركز كركياجاتاب بات یاؤڈرلی اسٹک کی ہورہی ہے تو کیوں ندان عام مسائل کا ذکر ہوجائے جن کاتعلق رنگ وروپ یعن حسن سے ہوتا ہے۔ حسن کے عارضوں یں بال بھی شامل ہیں اور گال بھی ۔ان دونوں کی چک دمک کے دوعلاج میں: اندرونی اور بیرونی \_ سلے کھے بات اندرونی علاج کی موجائے \_ ب علاج خواتین کی ضرورت بھی ہاورمردوں کی بھی جم کی صحت کے لئے اس کے ظیات کا جنہیں جم کی عمارت کا بنیادی مئل قرار دیا درست ہوگا، صحت منداور چست ہونا ضروری ہوتا ہے۔ان کی صحت کے لئے ضروری ب كرانبيل صاف تحراخون ضرورى غذائي اجزاء كے ساتھ فراہم موتارب ال کے لئے صاف حرایانی، حیاتین اور معدنی نمکیات کی فراہی کے ساتھ آگیجن کی بجر پور مقدار کافراہم کرنا بھی ضروری ہے۔

بیکام مندے شروع ہوتا ہے لینی مندیس پہنچنے والے نوالے کو چیانے اور اے معدے میں پہنچانے سے۔اب اس عمل میں چوں کہ غذا کو پینے، کاشنے

اورقابل مضم بنانے كاكام دانت اور منديس بنے والا لعاب انجام ديتا ہے اس لئے دانتوں اور مند کی صحت کی اہمیت سے کیے اٹکار کیا جاسکتا ہے۔ دانتوں کی صحت ان کی صفائی اور مسود عول کی مضبوطی ہی ہے برقر ار رہتی ہے۔ سونے سے پہلے اور صح ان کی صفائی اجتمام سے ہونی جا ہے۔ لوگ جتنا وقت مند پرصابن كا جماك ركزنے پرلگاتے ہيں۔دانتوں،مورهوں اورزبان کی صفائی پرخرچ نہیں کرتے۔دانتوں کی صفائی اور صحت کے لئے فتم تم كوته بيد ومتياب إلى وانتول كى صفائى من سح حتم كابرش كا درست طریقے سے استعال کرنا ضروری ہوتا ہے۔اس کا ریشہزم ہوتا چاہداےدانوں پراویرے فیےاور فیجے اورمسور حول پراس طرح جا كر چلانا عاب كمموزهول كى بلكى ماش كے علاوہ دائوں ك درمیانی خلابھی صاف ہوجائے۔اس کے بعد اچھی طرح کلیاں کی جائیں اور تین الگیول ے زبان کورگر اور بلکا کھر جا جائے۔اس طرح لعالی غدودول کوتر یک ملے گ علق رات کے جے بلغم سے صاف ہوگا ناک کل جائے گی اور پید یس محرکر ہاتھ کی درمیانی انگی اور انگو تھے سے تھنے بند كرلين عائي - قابل برداشت مدتك اسطرح سانس روك كردهر دھرے فارج کردی جائے اور پھرای طرح يكل د برايا جائے كم ازكم چو مرتبال ورزش ك بعد ذراتيز تيز كر عانس لين اور يبلي كاطرح نقف بند كے بغيرسانس كرمنديس موا بحرليس مندبندر إوركال خوب



پوری طرح خارج کریں۔دونوں ورزشوں میں سانس خارج کرتے وقت پیٹ کو بھی سیٹنا اور سکڑنا چاہیے۔ان ورزشوں سے خون میں آسیجن خوب جذب ہوگی جمریاں کم بنیں گی ' ہونٹ اور گال رفتہ رفتہ سرخ ہونے لگیں سے

پانی معدے محدوں اور آنتوں کی صفائی اور تازہ ہوا سے خون کی سقرائی کے بعد اچھا متوازن ناشتہ کیا جائے جس میں اولیت چائے، ڈیل روڈئی کونہ دی جائے بلکہ تازہ بغیر بالائی کا دودھ موٹے آٹے کی روثی یا دلے کا استعال مجھے۔

پولےرہیں۔ ہونٹوں کوسٹی بجانے کے اندازش سکیٹرکر سینے ش بجری موا

# كوشك بون

سفيدس كه: 2 كانے كي چي نمك اوركالي مرج: حب ذا كقه ليمون (رس تكال ليس): 2عدد کھانے (پھول کھانے کریانے کی دکان ے ملے ہیں): 100 گرام كوكك آئل (فرائى كے لئے): 1 ياؤ

گوشت ( گائے/ برا، جانب یا پھھ کابری بوٹیاں): 1 کلو مواسون: 2 کھانے کے تیجے كوشت كلان كاياؤور: 1 جائكا چي وى: 1 ياد بلوبینزمارجرین: 100 گرام اللے: 3عدد

#### تركيث

گوشت کی بوٹیوں کو جا پنگ بورڈ بررکھ کر بیل وغیرہ سے کوٹ کر چیٹا کر لیں۔اب ندکورہ بالاتمام اجزاء (ماسوائے مار جرین ، مکھانے ، انڈے اور تھی ك )ان بونيول براكاكر 6 كفيّة تك ريفر يج ينزيس رهودي-يبلامرحله: بوثيون كوشيم دے كر كلاليں \_ يغنى يريشر ككرييں يانى ڈاليس، يانى کے اندر تھوڑ اسا دہی تمک ڈال دیں اور کسی سوراخوں والی لوہے کی چھلٹی کو اس مكركے اندرالٹار كورس فرتقريا 7 سے 10 من يا اين اندازے کے لحاظ ہے ویٹ لگادیں۔ دوسرا مرحلہ: 100 گرام مارجرین لیں اور ککر میں کی ہوئی بوٹیوں کے مندے ہونے پر چری کی مدد سے اچھی طرح لگادیں۔ چر100 گرام پھول مجھانے لے کران کے کالے حصا تاردیں اور باریک پیس کر بوٹیوں كولكانے كے لئے ركوري-اس كے بعد 3عددانڈ ع بھى پھينٹ ليں۔ اب كرابي مين بھي وال كر چولىج برير هادين اور بو ثيول ير تصيف ہوئے انڈے اور محصانوں کے یاؤڈر کی تہدلگا کر تھی میں تلنا شروع کریں۔ اچھی طرح تلے جانے پر نکال لیں۔ لیجئے نہایت مزیدار اور کر پسی مھانے کا گوشت تیار ہے۔ جاول یاروٹی اور سی بھی سوس کے ساتھ نوش فرمائیں۔



## مونگرے کوشت

كوشت ايل پندكا: 1/2 كلو ماز: 250 كام فافر: 125 كرام كرم مصالح يا موا: 1 عائج كى: 3 يمثاك

### نمك، سرخ مرج ، بلدى: حب ذا كقه برادهنما: تعوزاسا

لهن: دراسي

موكر ع يجو في: 250 كرام

#### تركيب

كوشت بياز اورلهن ذال كراچهي طرح بجون لين \_ جب سب مصالحون كراته بمن كرتيار موجائة موكر دونون طرف عكاث كردهوكر اس میں ڈال دیجئے اور بھونے جائے۔ یہاں تک کہ موگروں کا رنگ پیلا يرْ جائے تواس بر ثماثر ڈالتے اور گلنے کے مطابق یانی ڈال کردم دیجئے۔ چند من کے بعدا تارلیں اورنوش فرمائیں۔



## 一元三年

مرغىميوه دار

بھنے چنے: 1/2 کپ خشاش: 2 کھانے کے چ

لونك: 4عدد

نمك: حب ذاكفه

تيل: حسب ضرورت

لبن كالميك: 1 كمان كالحج

では262に211日三日

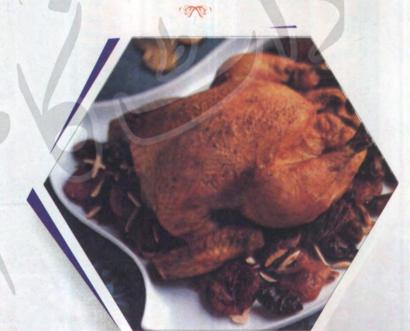
#### اجتراء

مرفی میده دار: 11/2 کلو ( نابت ) پیاز: 2 مدد ( کچھے کاٹ کیس ) ادرک: 2 ارقیح کا کلوا دی : 11/2 کپ خنگ افجیر: 2 عدد بادام کی گری: 8 عدد پسته: 10 عدد

تازه کويرا: 1 كي (كدوش ريس)

عرين

مرغ کوساف کرے دھولیں۔ایک دیچی بین آ دھا کپ پانی ڈالیں۔اس بین لونگ اورلہین ڈال کر مرفی ہلکا گلا لیس۔ بلینڈر بیں بادام، پستہ، انجیر، کو پرا،ادرک، چنے، بشخاش، وہ ہی ڈال کر موفا موٹا بیس لیس۔ایک دیگئی بیس ٹیل گرم کر کے اس بیس پیاز ڈال کر ہلکا سبز ہوئے ویں اس کے بعداس بیس پیاوا مصالحہ بمک اور مرخ مرج پاؤڈر شامل کر کے بجون لیس۔اس کے بعد بھنا ہوا مصالحہ مرغ کے پیٹے بیس بجرویں۔اور بھی انچی طرح کا دیں۔ بیکنگ ڈش بیس ٹیل لگا کر اسے چکنا کرلیس مرغ اس بیس رکھ کر پہلے سے گرم اوون بیس کا 2000 پر رکھ کر 25 سے 40 منٹ تک بیک کریں۔اس کے بعد مرغ کے اور پیل لگا کر مزید 10 منٹ تک بیک کریں۔ گوشت کی رگھت مرفی مائل ہوئے پراسے اوون سے نکال لیں۔ کریں۔ گوشت کی رگھت مرفی مائل ہوئے پراسے اوون سے نکال لیں۔





## بون ليس پلين برياني

#### اجترك

J 1/2: 5 برىمرى: 6عدد (باريكى الله بوئى) ادرك الهن كالبيث: 1 كمان كالحج عاول: 2كي (أبليهوك) بادیان کے پھول: 1/2 جائے گاچھ كالازره: 1 ما يكاني (294) يريد: 2 مرد حاتفل: 1 كلوا يودين: 1/2 گذي كورا: 1 كماني جاورى: 1 كلوا زعفران: 1 چنگی چكن: 1/2 كلو (يون ليس) يخنى: 1 كي E162 61/2: Lote 2) نك: 1 يا ح كا يح

#### كركيت

پہلے تھی گرم کر کے اس میں اور کہ بن کا پیٹ، کالا زیرہ، تیز پتے، جائفل اور جاوتری ڈالیس ساتھ میں بون لیس چکن شامل کر کے خوب اچھی طرح بحو بیس میں سال کر کے خوب اچھی طرح بحو بیس ساسے بیٹی ، نمک اور باریک کئی ہری مرچ ڈال کر دس منٹ دم پر محیس ساس کے بعد اُسلے چاول، لیے بادیان کے بھول، پودید، کیوڑا، مخطران اور زردے کا رنگ شامل کر کے پندرہ منٹ دم پر محیس اور چواہیا بند کردیں منٹ دم پر محیس اور چواہیا بند کردیں منٹ دم پر محیس اور چواہیا بند

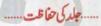


# آب كا ياوري تاء آب كامابر حشن

### چنی جلد کیلئے....

ب کیو کے چلکوں کا آمیزہ تیار کریس، چلکے کا اوپر کا داند دار حصہ جلد کی صفائی کے لئے بہتر ہے اس میں ایلود برا اور عرق گلاب ملا کر آ ہمتنگی سے چہرے اور گردن پر طیس اور خشک ہوجانے پر اسے صاف کردیں۔ ہفتہ میں دو باریم مل دہرانے ہے آپ چند ہفتوں میں اپنی جلد میں نمایاں تبدیلی محسوں کریں گی۔ سیسامات میں داخل ہو کر جلدگ گہرائی میں صفائی کرتا ہے اور جلد کونرم والم نم بناتا ہے۔ جلد کونرم والم نم بناتا ہے۔

ﷺ الميوديراائي رقم مندل كرنے كى خصوصت كى بناء پر مشہور ہے۔ بدداغ دھبول كى وجہ سے جلد ش بيدا ہونے والى سوزش اور جلن ش كى كركے سكون پنچتا تا ہے۔ الميوديرا كا تازہ كواجراثيم مش ہے اور داغ دھبوں اور مہاسوں كے بھيلنے والے افليكشن كوروكتے ش عدد بتاہے۔ بيجلدكور وتازہ ، ملائم اور جلد ميں جو قدر تى بھينائى كے توازن كو برقر ار ركھنے ميں معاون



موسم کے بدلتے ہی حس بھی ما تد پڑنا شروع ہوجاتا ہے۔جلد کی تفاظت کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے چیرے کو مؤنچ انزنگ اور کلیز نگ کے ساتھ ساتھ اپنی جلد کو سور تی کی روقتی کے مضرا ٹر اے اور موسم کی تمازت ہے مخفوظ رکھیں۔ صرف چیرے کی جلد ہی اس موسم بھی توجیعیں مائٹی بلکہ جسم، ساتھ جلد کے باقی حصول کی حفاظت روشین ورک بیس شامل کریں۔ ماتھ جلد کے باقی حصول کی حفاظت روشین ورک بیس شامل کریں۔ ملک طرق کا اب اور ایمول کو جم وزن طاکر ہی آمیزہ کی صاف ہوتی میں اس کے خیرے کے ساتھ کی مورٹ کی ساف ہوتی کی ساتھ حلد کے باقی حصول کی حفاظت روشین ورک بیس شامل کریں۔ مفاق کی مورٹ کی ساف ہوتی میں اس کے خور سائس کا کو زیر سے رکھور پر چیرے پر اور گردن پر لگا تھیں۔ ٹماٹر کی سے دورو کے دس اس کی کو رخ کی تھی ہوتے کی اورون کی مال کرگاڑ ھا لیپ بنالیں۔ ہفتے سالک پورٹ کی سائس کی طرح دگا کئیں اور پیر شائٹ کھر آئے گی ۔ انڈے کی سفیدی میں بادام کا پاؤڈور پی کر ملا لیس ۔ رات مونے سے پہلے اس مرکب کو چیرے پر بادام کا پاؤڈور پی کر ملا لیس ۔ رات مونے سے پہلے اس مرکب کو چیرے پر بادام کا پاؤڈور پیس کر ملا لیس ۔ رات مونے سے پہلے اس مرکب کو چیرے پر بادام کا پاؤڈور پیس کر ملا لیس ۔ رات مونے سے پہلے اس مرکب کو چیرے پر بادام کا پاؤڈور پیس کر ملا لیس ۔ رات مونے سے پہلے اس مرکب کو چیرے کی مائٹ کی عرود یں۔ جلد اور چیرے کی مائٹ کی عرود یں۔ جلد اور چیرے کی مائٹ گئی بہت دؤوں تک قائم دہم ہے گ

#### ....موتى اثرات سے بچاؤ .....

موسم کے اثرات سے بیچنے کے لئے تھوڑی می دہی، بالائی یا دودھ پی دو مقر دو قطرے شہد مالکردن یارات بیس دن کی گئے۔
قطرے شہد مالکردن یارات بیس دن پندرہ منٹ کے لئے چرے پراگا کی بیا۔
ہٹے بیس تمن سے چار مرتبہ بیٹل دھرا کیں۔دومراطریقہ یہ ہے کہ ایک کیلے کو ایک فیل میں منٹ کے لئے لگا کئیں۔اس سے کھی ایچھے کرکے چیرے اور گردن پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے لگا کئیں۔اس سے بیس میٹ کر بیس ایک مائے تھے ہیں۔ جلد کے لئے بادام کا پیٹ بھی ایچھے میں منٹ کے لئے لگا کار کر کے بیس میٹ کر میں اور اس کے اندر تھوڑی میں بادری اور دہی یا دودھ طاکر پندرہ سے میش کر میں اور اس کے اندر تھوڑی میں بادری اور دہی یا دودھ طاکر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے چیرے پر لگا کیں۔

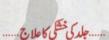




### .....بزچائےوزن کم کرنے کیلئے .....

مِز چاتے وزن کو کم کرنے میں بہت اہم کردادادا کرتی ہے۔ ایک کپ میں صرف 4 کیلور یر ہوتی ہیں۔ جائے میں موجود کیفین جم کے اعضاء کی فالتو چربی کوزائل کرنے میں مدد کرتی ہے۔





انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس اور شہد کا آ دھا تھی ملا کرخوب اچھی طرح چینٹ کر بیس منٹ تک چیرے پر لگائے رکھیں۔اس کے بعد گرم پانی اور روئی کی مددے چیرے کوصاف کریں تو خٹک جلد ہی نرم اور ملائم ہوجائے گی اور خشکی کا خاتمہ ہوجائے گا۔





..... بالوں کی خشکی اور کھر درا پن دور کرنے کے لئے ..... انڈ ۂ دی اور مرسول کا تیل طاکر لگانے ہالوں کی خشکی اور کھر درا پن دور ہوجا تا ہے۔اس کے بعد ایگ شیہوے دھونے ہی بہتر نتائج کل سے

# ات کچهمینها کیجیے

## كوكونث ويث ايند جاكليث



لى كاجى: 1 يك آننكريم: 1 يك ك ويلا المنس: 1/ كعان كافتح اورخ جى: 1 كلاس ليجى كركور: حد ضرورت

مجوري: 1 کپ پية: 1 کپ بادام: 1 کپ مونگ کلی: 1 کپ نارل یاؤڈر: ۲۷ کپ

#### تركيب

تھجوروں میں سے شفلیاں نکال کر پھینک دیں اور ہاتھ ہے مسل لیس پہند،
بادام اور مونگ پھلی کو ہاتھ ہے کوٹ لیس اور کمس کرلیس ناریل پاؤڈرکوکی
بڑی پلیٹ میں پھیلا دیں مجور کے آمیز ہے کے رول بنالیس اور رول زیادہ
بڑے نہ بنا کئیں۔ اب ہر رول کو چاکلیٹ والے پیالے میں ڈبو کئیں تا کہ ہر
طرف چاکلیٹ لگ جائے اس کے بعد ناریل پاؤڈر میں رکھتی جا کیں
ناریل پاؤڈ راچھی طرح کوٹ کر کے کی پلیٹ میں رکھر کر تنج میں رکھیں۔

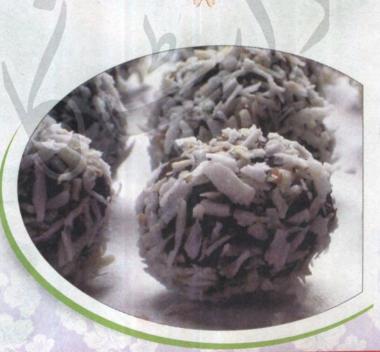
## چھوار ہے کی کھیر



چیوارے: آدھا کلو دودھ: ڈیڈھکلو کھویا: آدھا کلو چینی: حسب ضرورت کارن فلور: ایک درمیانی چیچ کیوڑہ: چند قطرے چاندی کے درق: سجانے کیلئے

#### تتركيب

چوارے ڈال کر ابال لیں ۔ شملیاں نکال کرسل پر پیس لیں ۔ اب پے ہوارے ڈال کر ابال لیں ۔ شملیاں نکال کرسل پر پیس لیں ۔ اب پے عرف کو دودھ میں شامل کر کے اچھی طرح کمس کریں اور کی چھائی ۔ اب کارن فلور بھی دودھ میں ملا کر اچھی طرح بلائیں اور چو لیے پر چڑھادیں ۔ تھوڑی دریر کینے کے بعد کھویا بھی شامل کردیں ۔ جب کھیرگا ڈھی ہوجائے تو چینی ملادیں ۔ آچھی طرح گا ڈھی ہونے یہ کیوڈہ ڈال کر اتارلیں ۔ بلیٹ میں نکال کراویو با ندی کے ورق ہے تا کر پیش کریں ۔ میں نکال کراویو باندی کے ورق ہے تا کر کیش کریں ۔



# بالتين كجه كام كى

#### .... مچھلی کی بوکسے دور کی جائے ....



چھلی کو تلتے وقت آپ تھی ہیں اجوائن کی تھوڑی کی مقدار شامل کرلیں تو اس مے چھلی کی بوخود بخو دُخم ہوجائے گی اور اس سے ذا اُقدیجی بہت اچھا ہوجائے گا۔ آٹے اور نمک سے چھلی کو دھوکر اس پر بہا ہوالہن لگانے سے بھی چھلی کی بوفورا ختم ہوجاتی

#### ..... بعندى كوليس سے بيا كيں .....



بہت سے لوگ جنڈی کھانا اس لئے پنرٹیس کرتے کہ اس میں لیس آجاتا ہے۔ اگر جنڈی پاتے ہوئے مک سب ہے آخر میں ڈال جائے آواس جنڈی میں لیس ٹیس بڑا۔

#### ..... ويوقكم سے نجات .....



اگر کپڑے سے چیونگم چیک جائے تو روئی کی مدو ہے ٹی کا تیل لگا کیں چیونگم اتر جائے گ۔ پرٹ لگانے ہے بھی چیونگم کپڑوں سے اتر جاتی ہے۔

#### ..... يخنى پرجماگ.....



سوپ بنانے کے لئے جب گوشت اور پانی چولیے پر تھیں تو آئی آ ہتدر تھیں سوپ کو اہالنا خیس چاہئے۔ بلکی آئی پرسوپ پکانے ہاو پر کم ہم جماگ بنتی ہاوراس طرح یخنی بھی خوش ذا نقد اورلذیز ہوتی ہے۔

#### .....مرد يول يس سردى محسوس شهو.....



ستھیرش پیدا ہونے والی اوٹی سرد ایوں والی رات کو پانی شن بھگودیں جے اے جوشا ندہ بنا کر پی گیس سرد ایول کی شدت کے باوجود آپ خود کو گرم محسوں کریں گے اور آپ کوسر دی ٹینس کھے گی۔ گی۔

#### ....كانى دوركرنے كاطريقه .....



جس جگہ کائی جی ہووہاں پر بلیچنگ یا دائر چھڑک کر پندرہ منٹ بعد جھاڑو سے انچی طرح رگڑنے سے کائی ختم ہوجائے گی اور جگہ بالکل صاف ہوجائے گی۔

#### ....اونی کیڑے وھونے کا طریقہ ....



اونی کیڑوں کو بلکے گرم یانی یا تازے یانی میں سرف کے جماگ میں بھلودیں اور آ ہستہ آ ہستہ تھیک کر دھوئیں اور تازے یانی میں جماگ نکال ویں نیز گرم یانی میں نہ ڈالیس اون کے ر منے سکڑ جا کیں مے تھوڑے ہے رہے لے کران کے چلکوں کا سفوف کریں میر پانی میں پکا كر باتھ سے جماك بناليں اب اس ميں تھوڑا ساسرف ملائيں كيڑے سے بھگو كرصاف كر ليں اور تازہ يانی ميں وھوليں۔

#### ....اروى كے يت محفوظ كريل ....



اگرآب اروی کے پیوں کومحفوظ کرنا جاہے ہیں تو اروی کے پیوں پر چکنائی لگا کر آئیس ململ کے کیڑے یس لیب کرفرج میں رکھویں۔اروی کے بے کی وفول تک تازہ رہی گے۔

## .... چىلىكاكا ئائىش جائے تۇ



الرطلق بين مجلى كاكافا الك جائة أبعول كارس ييغ عن كافا كل كرفيج جا جاتا ہے۔اس كعلاوه كالذا يجيد كريد ياكر كهاف عيمي مجلى كاكافا يني جلا جاتا ب-

### ..... كمبل وهوف كاآسان طريقه.....



واشتک مشین بر چھوٹے کمبل آسائی ہے دھل جاتے ہیں صرف جھاگ ہیں دھوکرساوہ پانی تكال ليس \_ الرهطين نه بوتوكمي بؤر ف بيس و ال كرسرف ع جماك بيس آسته آستهليس پھرصاف یانی میں وحوکر تاریر ڈال دیں۔اے نچوڑنے کی ضرورت نہیں پانی خود بخو و نچڑنے

### ....رئيشي جرابول اوروستانول كي هذا فلت .....



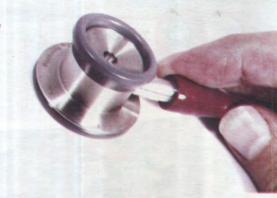
نئى ريشى جرابيں اور دستائے خريدے جائيں تو انہيں رات مجرياني ميں ڈبوے ركيس-اس طرح ایک توه وجلد پید نمیس کے اور نہ ہی ان کے چیو فے ہونے کا اندیشد ہےگا۔

#### ....احترى كفاف



استری کے جلے ہوئے واغ برکا دن فلور کی ٹی بنا کرملیں چرسو کھنے برلٹی کوجھاڑ دیں۔

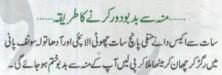
# آنيكا باوري خانه آئيامع) لج



..... سبر جائے دانتوں کی بیار یوں کیلئے .....

سر جائے میں نمکیات اور فاور اکٹر ہوتے ہیں۔ سیدانتوں کی بیار یول کے خلاف ایک اجمام افتی نظام ہے۔

اسكے علاوہ جائے كے اندر لولى فنواز مندكے اندرموجود مفر بكثير يا كيلئ ایک بہترین ہتھیار ہے۔ بچوں کو دانتوں کی بیاریوں سے بھانے کیلئے روزاندایک کپ سزوائے پلانا چاہے کھانے کے بعد سزوائے کا استعال مندی صفائی اورز وتازگی کاسبب بنتاہے۔





..... خون صاف كرنے كاطريقه ..... كاغذى ليمون شهداور پانى ميس الماكر پينے سے بہترين مصفى خون پيدا موتا



ناک کی رکیس خون سے بھر جا کیس تو ناک سے خون بہنا شروع ہوجا تا ہے اے مکسیر پھوٹ کہتے ہیں پھفکردی خون کو مکسل طور پر بند کردیتی ہے۔ پھفکردی توے ير جون ليس اور ساده كاغذ جلاليس دو چيزوں كوہم وزن ملاليس اور پيس كرايي پاس ركاليل بچول كونكيرا ربى موتو نسوار كى طرح سونكها دينكير بند ہوجائے گی۔



.... بخارى هدت كم كرنے كاطريقه ..... سركهاورخالص عرق گلاب كوچم وزن ملاكرسرير پثيال كريں بخار كى شدت كم



بعض اوقات ایسامحسوس ہوتا ہے کہ چھینک آ رہی ہے کیکن چھینک آتی نہیں اليي صورت مين تيز روشي يا سورج كي طرف ديكهين تو چھينك جلدي آجاتي ہے ہے جا چھنکوں سے نجات یا نامقصود موتو بالائی مونث یا ناک کی نوک پر شدید دباؤ ڈالیں اس طرح بار بارآنے والی چھیکوں سے نجات ال جاتے

..... چينكول كاعلاج .....





## سوشلراؤنڈ اپ







معروف کاک ایکیرٹ توشابدا حمد Rangoonwala

تجربياورمعياركاجسين امتزاج

میں ڈیلی فوڈ کمپٹی کے ساتھ کام کررہی ہوں۔ میں نے ان کی تقریباً سب ہی پراڈ کٹس استعمال کی ہیں ریسپیز کی ضرورت کے مطابق ۔ ان تھام ہی پروڈ کٹس کا ڈا اُقداور خوشبود ل لبھانے والی ہے۔ میری شاگر دلز کیاں بھی استعمال کررہی ہیں اوراس کے ضائے اور معیارے مطمئن ہیں۔ میں ڈیلی فوڈ کے لئے دعا گوہوں اورانہیں مزیدرتر تی گی راہوں پر گامزن دیکھتی ہوں۔

هوی بیبوری گروپ کی جانب سے پر تشکلف نشر بیب کا انعقاد مفیریاربینڈارا ممبرئیشن آمیلی ، ممبرگات بلنتنان کوئس اور پیف کیزیٹرو مری یوری کردپ نے موم سرماکی آمد پراپنے دو کے اعزاز میں آمید کا تدار اور پرٹکاف تقریب کا انعقاد کیا۔



Mr. Isphanyar Bhandara with Mr. Bakhtiya Kazmi



Mr. Amaar Khusnood Ali khan with Mr. Isphanyar Bhandara



Maj ® Sabih ur Reman with Lt. Gen ® Javed Alam



Mr. Muhammad Javed, Mr. Isphayar Bhandara, Malik shakeel Awan , Maj ® Sabih ur Reman with guest



® Sabih ur Reman with Lt. Gen ® Zarar Azim



Maj ® Sabih ur Reman, Mr. Isphayar Bhandara and Mr. Mr. Adnan Aurangzaib



Mr. Isphayar Bhandara with Mr. Sher Ali Mazari



Maj ® Sabih ur Reman, M. Mojeeb, Mr. Atiq Akram Khan, Mr. Asim Awan and Mr. Farasat Kazmi



Mr. Isphayar Bhandara with Miss Zain Zia









#### 

توس افراد خواتین کی زیادہ دوق ،عمد واور مخلصانہ تعلقات اور ایک دوسرے
کے لئے مدر دادہ جذبات خود اسے میں برخ ہے موزوں رہتے ہیں۔ ایک
ہیں برخ کے لوگ دوسرے ہے بہتر تعلقات قائم کرتے ہوئے کا میاب
زندگی گزارتے ہیں اپنے برخ کے علاوہ جن دوسرے برخ سے ان کے خوش
گوار تعلقات قائم ہو سکتے ہیں ان میں برخ عقرب، برخ میزان، برخ
دآبو اور برخ جدی شامل ہیں ان برخ کے لوگوں ہے بھی توس افراد کی اچھی
نبوسکتی ہے جبکہ دیگر برجوں کے بارے میں کوئی حتی رائے نبیس دی جا سے ہی۔



#### ....قوس افراد کی صحت .....

ہرانسان کے ساتھ زندگی میں صحت و پیاری کا معاملہ رہتا ہے ای طرح پرن قوس والے بھی مختلف امراض میں جتالہ ہو سکتے ہیں یا ہوتے ہیں ان الوگوں کو جومرض سب سے زیادہ پریشان کرتا ہے وہ ہے جوڑوں کا در دجس میں میں لوگ عموماً جتالہ ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ نزلہ زکام ، لنگڑا پن، مھید کی توکلیف بطق کی مختلف پیاریاں اور ارق النساء کے مرض شامل ہیں لگڑ کے جملہ امراض میں سے کوئی بھی انہیں پریشان کرسکتا ہے۔ شہد کا استعمال ان کے لئے آ ہے جیات کا درجہ رکھتا ہے۔







#### ..... تعارف برج قوس .....

نشان برج: تیرانداز عفر: آتش مبارک دن: جعمرات عدوخاص: 3 موزول گلیند: فیروزه اور پکمراج وغیره موافق رنگ: مررخ اور پکمراج مفیدوهات: شن به مونا اور چاندی

#### ....قوس افراد کیے ہوتے ہیں .....

اس برج کے دور میں پیدا ہونے والے افر ادامانت دار، صاف کو، دیانت دار، خوش مزاج اور معقولیت پشد ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی عمدہ کارکن، دلیراور ارادے کے کچے ہوتے ہیں۔ ان کے تمام فیصلے اگل اور صاف گوی کی نمیاد پر ہوتے ہیں۔ ایمانداری اور معقولیات پشدی کو ان کے کردار کی نمایاں خصوصیات گردانہ جاسکتا ہے۔ ساتھ ہی کہ بھی بات کا مطلب افذ کر لیتے ہیں۔ چی ہولئے کی عادت دوسروں ہے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے ان کے دوست واحباب ان کی اس عادت ہے تھے ہوتے ہیں اور نالاں ہونے کے ساتھ می انہیں ناپند بھی کرجاتے ہیں تاہم اس سب وجوہات کے باوجود ہولئے ہے باز نہیں آتے اور نہ ہی اپنے کی کام میں دوسروں کی باوجود ہولئے ہیں تاہم اس سب وجوہات کے باوجود ہولئے ہے باز نہیں آتے اور نہ ہی اپنے کی کام میں دوسروں کی باوجود ہولئے ہے باز نہیں آتے اور نہ ہی اپنے کی کام میں دوسروں کی باوجود ہولئے ہیں۔